

మనము - మన ఆహారము

భారతదేశము-ప్రజలు

మనము మన ఆహారము

కె. టి. అచ్చయ్య

అనువాదం

ఇల్లిందల సరస్వతీదేవి



నేషనల్ బుక్ ట్రస్ట్, ఇండియా

ప్రథమ ముద్రణ : 1981 (శక 1903)

ద్వితీయ ముద్రణ : 1990 (శక 1912)

© కె.టి. అచ్యయ్య, 1975

తెలుగు అనువాదం © నేషనల్ బుక్ ట్రస్ట్, ఇండియా

రూ. 15.00

*Original Title in English : Your Food and You
by K.T. Achaya*

Telugu Translation : Manamu-Mana Aaharamu

డైరక్టరు, నేషనల్ బుక్ ట్రస్ట్, ఇండియా

ఎ-5, 1A పార్కు, 5వ దిల్లి-110 016 చే ప్రచురింపబడినది.

పీఠిక

ఈ పుస్తకములో కొత్త విషయములు అంతగా లేవు. మన దేశంలో వోషక సంబంధ నిపుణులకి తెలిసిన విషయములే, సామాన్య పాఠకుడికి అవగతమయేలా ఇందు పొందుపరచటం జరిగింది.

మూడు పుస్తకములు ముఖ్య ఆధారముగా దీనిని రచించబడినవి. ఒకటి — సి. గోపాలన్, వి. వి. రామకృష్ణ, ఎన్. సి. బాలసుబ్రహ్మణ్యం రచించిన “డిన్యూట్రీటీవ్ వాల్యూ ఆఫ్ ఇండియన్ ఫుడ్స్” (నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రీషన్, ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రిసెర్చ్, హైదరాబాద్-500007, 1971) మరొకటి మాక్స్ వీ. ఇ. మాక్స్ వీల్ సుమతి ఆర్. ముదాంబి రచించిన “హ్యూమన్ న్యూట్రీషన్: ప్రింసిపుల్స్ అండ్ ఎప్లికేషన్ ఇన్ ఇండియా” (ప్రింటిస్ హాల్ ఆఫ్ ఇండియా, న్యూఢిల్లీ, 1973) మూడవది — ఆర్. రాజ్యలక్ష్మి రచించిన “అప్లైడ్ న్యూట్రీషన్” (జియోకెమిస్ట్రీ డిపార్టుమెంటు, ఎమ్. ఎస్. యూనివర్సిటీ, బరోడా). ఇవికాక హైదరాబాద్ నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రీషన్ వారిచే ప్రచురితమైన జనప్రియ క్రైమాసికం “న్యూట్రీషన్” వ్రతులు కూడా చాలా తోడ్పడ్డాయి.

పట్టికల సూచి

పట్టిక

సంఖ్య

పుట

1.1 ఆహారములో పోషక పదార్థాలు	8-9
2.1 వ్రతి పోషక పదార్థము మనకు ఎంతెంత అవసరము ?	12
2.2 సముదాతువైన ఆహారానికి కావలసిన పలు రకాల ఆహార పదార్థాలు	13
2.3 మన మూములు ఆహార పదార్థాలలో వున్న కొన్ని ఆహారపు వియవలు	14-15
2.4 అమకూరలలో ఉన్న విటమినులు, ఖనిజాలు	20
2.5 ఒక కుటుంబానికి సమదాతువైన ఆహారపు నమూనా	24-25
3.1 వ్రతిరోజు ఖర్చుఅయే ఆహార పదార్థాలు	29
6.1 బిడ్డలకు ఆహారము ఇవ్వటము దైనిక కార్యక్రమము	53-54-55
6.2 పేరుకెనగలు, కొబ్బరి ముక్కలు, పోయాబీన్సుతో పాలు తయారు చేయటము	57
6.3 6-12 నెలల వయసుగల బిడ్డ ఆహారానికి కావలసిన వస్తువులు	59-60-61-62-63
6.4 ఆమోదకరమయిన మన దేశపు పిల్లల బిరువు ఎత్తు	65
6.5 1-3 సంవత్సరముల వయసుగల బిడ్డలకు ఆహారము తయారు చేయడానికి కావలసిన వస్తువులు	66-67-68-69-70
6.6 3-5 సంవత్సరాల వయసుగల బిడ్డకు ఆహార పథకము	72-73
6.7 రకరకాల పోషక పదార్థాలు గల మిశ్రమాహారాలు-వాటిని ఇంకా మెరుగు పరిచే విధానాలు	76-77
7.1 ఐదు ఆహార సముదాయాలు	83
9.1 మన దేశములోని ప్రీ పురుషుల ఎత్తు లావుల నమూనా	105

విషయ సూచిక

1. ఆహార పదార్థాలలో ఉన్న ఏమిటి ?	1
2. సమదాతువైన ఆహారాలంటే ఏమిటి ?	11
3. మన దేశములో ఆహారపు అలవాట్లు	28
4. మనము తిన్న ఆహారము ఏమవుతుంది ?	39
5. ఆహారాన్ని గురించిన విషేషాలూ - మూఢనమ్మకాలు	48
6. పిల్లలకు ఆహారము ఇవ్వటము-గర్భిణీ స్త్రీలు-పిల్లలకు పోలికైన తల్లులు	59
7. మనము ఉపయోగించే వాటితో ఉత్తమమైన ఆహారము తయారుచేసుకోవటము	79
8. పోషకాహార లోపమువల్ల కలిగే అనారోగ్యము	91
9. ప్రత్యేక ఆహారాలు	99
10. హావి - పరిశుభ్రత - వ్యాధి పోకుట	108

ఆహార పదార్థాలలో ఉన్న వేవింటి ?

మనము రోజుకు అనేకసార్లు ఆహారము తీసుకుంటాము. ఆ ఆహారంలో ఏ ఏ పదార్థాలు ఇమిడి ఉన్నాయో - చివరికి ఆ ఆహారము ఏమవుతుందో తెలుసుకోవటము చాలా ముఖ్యము. అంతేకాదు - ఆ ఆహారంలో ఉన్న పదార్థాలు మనకు ఎలా ఉపయోగ పడతాయో - అవి చాలినంతగా మనకు లభించకపోతే ఏమవుతుందో కూడా మనము తెలుసుకోవలసి ఉన్నది. ఆ విషయము తెలుసుకుంటే మనము ఎటువంటి ఆహారము తీసుకోవాలో బాగా గ్రహించగలుగుతాము.

భారతీయుల ఆహారము ఏమాత్రము నాసిరకపుది కాదని మనము గుర్తుంచు కోవాలి. అది పోషకాహార దృష్ట్యా పుష్టికరమైనదే కాని నిరాధారమైనది కాదు. గోధుమ, వరి, పలురకాల పప్పు దినుసులు, వీటికితోడు పాలు, పెరుగు, ఆకు కూరలు, వచ్చి కూరగాయలు, పండ్లు - ఇవన్నీ కలిపితే తృప్తికరమైన సమధాతువైన ఆహారము కాగలదు.

ఆహారములో పోషక పదార్థాలు

మనము తీసుకునే ఆహారములో బలవర్ధకమైన పోషక పదార్థాలు ఉన్నాయి. అవి ప్రధానంగా అయిదు రకాలు :- 1. పిండి పదార్థాలు, 2. ఛాంసకృత్తులు, 3. క్రొవ్వు పదార్థాలు లేక నూనెలు, 4. విటమినులు, 5. ఖనిజ పదార్థాలు. బియ్యము వంటి ఆహార పదార్థంలో పిండి పదార్థాలు అధికంగా ఉంటాయి. పప్పు దినుసుల వంటి వాటిలో ఛాంసకృత్తులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వంట నూనెలలో క్రొవ్వు పదార్థము అధికంగా ఉంటుంది. పాలవంటి వాటిలో అనేక పోషక పదార్థాలు ఉంటాయి. అసలు పోషక పదార్థాలంటే ఏమిటి? పిండి పదార్థాలు, ఛాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు మనకు అధిక ప్రమాణములో అవసరము. ఇవన్నీ దేహ పోషణకు తగినంత శక్తిని ఇచ్చేవి. విటమినులు, ఖనిజ పదార్థాలు చాలా కొద్ది ప్రమాణంలో అవసరము. ఇవి దేహానికి

శక్తిని ఇచ్చేవి కావు. కాని వేయి విధాలుగా నడచే దేహధర్మ గమనము సక్రమముగా నిరాటంకముగా సాగిపోతున్నదని రూఢి చేసుకోవటానికి ఆధారమైనవి.

శక్తి

ముఖ్యమైన నిషయము - ఆహారము వల్ల మనకు శక్తి లభిస్తుంది. మోటారుకారు పెట్రోలును ఉపయోగించినట్లే మన దేహము ఆహారాన్ని శక్తికొరకు ఉపయోగిస్తుంది. మనము నిద్రావస్థలో ఉన్నప్పుడు కూడా దేహములో కొన్ని అవయవాలు పని చేస్తూనే ఉంటాయి. గుండె కొట్టుకుంటూ ఉంటుంది; శ్వాసకోశము ఊపిరి పీలుస్తూనే ఉంటుంది; జీర్ణకోశము పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. కనుక కొంతశక్తి ఎప్పుడూ కావలసి వుంటుంది. అధికాక పనిచేయటానికి మనకు అదనంగా కొంత శక్తి అవసరము. శారీరకంగా చేపే పని (కాయకష్టము) ఎంత కష్టమైనది అయితే అంత అధికశక్తి కావలసి ఉంటుంది. అంతకు మించిన ఆహారము కూడా అవసరము.

అయితే ఈ శక్తికి కొలమానము ఏది? బట్టలను మీటర్లలో కొలిచినట్టుగాను, కాలాన్ని గంటలు నిమిషాలలో గుణించినట్టుగాను, దేహశక్తిని కిలో కాలరీలలో పరిగణిస్తారు. వీటినే సామాన్యంగా కాలరీలు అంటారు. పడకమీద విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న మనిషికి సుమారు 1500 కాలరీలు మూలశక్తికి అవసరము. అవయవ చలనము లేక కదలిక కొరకు అదనంగా 1100-1300 ల కాలరీలు అవసరమవుతున్నాయి. అంతా కలిపి ఒక మామూలు మనిషికి దాదాపు 2600 - 2800 ల కాలరీలు అవసరము. స్త్రీలు అంతగా భారీగా వుండరు కనుక వాళ్ళకు అన్ని కాలరీలు అవసరములేదు. కాని - గర్భిణి స్త్రీలకు, పసిపిల్లలకు పాలు ఇచ్చే తల్లిలకు కొన్ని కాలరీలు అధికంగా కావలసి ఉంటుంది. బిడ్డలకు కావలసిన కాలరీలు వారి వయస్సును బట్టి, భారీతనాన్నిబట్టి వుంటుంది.

శరీరానికి కావలసిన శక్తి పిండిపదార్థాలు లేక చక్కెర, మాంసకృత్తులు, కొవ్వు పదార్థాల నుంచి లభిస్తున్నదని తెలుసుకున్నాము. అవేమిటో కూడా తెలుసుకుందాము.

పిండి పదార్థాలు

ప్రపంచమందంతటా ఇవే ప్రజల ఆహారంలో శక్తికి మూలాధారాలు. వరి, గోధుమ, సజ్జ, జొన్న (గుండ్రటివి), తమిదె లేక రాగి వంటి ఆహారధాన్యాలలో ఎక్కువగా పిండి పదార్థాలు జీర్ణము కాదగినటువంటివి వున్నాయి. అలాగే బంగాళాదుంప, అరటి వంటి వాటిలో కూడా వున్నది పిండిపదార్థాలుగల ఆహారమే. ఈ ఆహారపదార్థాలన్నిటిలో జీర్ణము కాని నీరు వంటివి కూడా వున్నాయి. పై వాటివలె కాక చక్కెర, బెల్లము అతివేగముగా జీర్ణము కాదగిన దళింద వున్న పిండి పదార్థాల సారము. ఇది

శక్తిని మాత్రమే ఇచ్చేది. ఆహారదాన్యాలు, చక్కెర దేహానికి శక్తిని ఇచ్చేవే కాకుండా పరిమాణములో (కొలతలో) అధికంగా వుండి, కడుపు నిండినట్టుగా తృప్తి కలిగించేవి. కనుక మన ఆహారములో అవి అతి ముఖ్యమైన పదార్థాలని స్పష్టమవుతున్నది. ఒక గ్రాము పిండిపదార్థము నాలుగు (4) కాలరీల శక్తిని మన దేహానికి సమకూరుస్తున్నది.

కూరగాయలలో పిండి పదార్థము వున్నదా ? కొన్నిటిలో వున్నది కాని కొన్నిటిలో సామాన్యముగా నార లేక పీచు గల గట్టి పదార్థము వుంటుంది. దానిని జంతువులు తప్ప మనుష్యులు తిని జీర్ణించుకోలేరు. కొద్ది ప్రమాణంలో నార లేక పీచు ఆహారానికి బిరుసుదనాన్ని కల్పించి, జీర్ణకోశము నుంచి క్రిందికి వెళ్ళటానికి సహకరిస్తుంది. ఈ విధముగా కూరగాయలు మన ఆహారానికి కరుకుదనాన్ని సమకూర్చి, బిన్న బిన్న రుచులనూ, స్వరూపాలనూ కల్పించటమే కాకుండా కొన్ని ఖనిజపదార్థాలనూ విటమినులనూ కూడా సమకూర్చటము మనము తెలుసుకుంటాము.

మాంసకృత్తులు

ప్రధానమైన పోషకపదార్థాలు మూడింటిలో తరువాతవి మాంసకృత్తులు. ఇవి మనకు చాలా ముఖ్యమైనవి. మన దేహములో వున్న ప్రతి ఒక్క భాగములోని జీవకణము, కండరము, ఎముక, రక్తము, మెదడు, చర్మము, వెంట్రుకలు - వీటన్నింటిలో మాంసకృత్తులు వున్నాయి. గృహనిర్మాణానికి ఇటుకలు ఏ విధంగా వుపయోగపడతాయో ఆ విధముగానే దేహ నిర్మాణానికి మాంసకృత్తులు కూడా. కనుక మాంసకృత్తులు శరీర నిర్మాణము చేసే ఇటుకల వంటివి. శరీరములో కొన్ని కణాలు నశించినప్పుడు లేక అరిగిపోయినప్పుడు వాటిని మరమ్మతు చేయటమూ, ఆ స్థానాన్ని భర్తీ చేయటము వంటి పనులు చేసేది మాంసకృత్తులే. దీనికి తోడు మాంసకృత్తులు అనేక దేహ ధర్మగతులలో ప్రధానపాత్ర వహిస్తాయి. మాంసకృత్తులు లేకపోతే శరీరధర్మ గమనమూ జీవితమూ నిలిచిపోతాయి.

పిండిపదార్థాల మాదిరిగానే మాంసకృత్తులు కూడా దేహానికి శక్తిని ఉత్పత్తి చేయటానికి ఉపయోగపడతాయి. ఒక గ్రాము మాంసకృత్తులు నాలుగు (4) కాలరీల శక్తిని ఇస్తుంది. ఈ విధముగా మాంసకృత్తులను నశింపచేయటమంటే వాటిని వృధా చేయటమే. మనకు ఎంతశక్తి అవసరమో అంతకు తగినంతగా పిండిపదార్థాలను ఉపయోగించుకుని ప్రధానమైన ధర్మాలను నిర్వహించ గలిగిన మాంసకృత్తులను ఆ పనికి వినియోగించటము మంచిది.

మనము తినే మాంసకృత్తుల పరిమాణమే కాకుండా ప్రమాణము కూడా చాలా ముఖ్యమైనది. మాంసము, చేప, కోడిగ్రుడ్లు, పాలు మొదలైన జంతు సంబంధమైన మాంసకృత్తులు ఉత్తమ శ్రేణికి చెందినవి. ఒక గ్రుడ్డులోని మాంసకృత్తుల పోషక విలువకు 90 మార్కులు లభిస్తే, మాంసము, పాల ద్వారా లభించే మాంసకృత్తులు ఒక్కొక్క రకానికి 70 మార్కులు లభిస్తాయి. కాని - కూరగాయల ద్వారా లభించే వాటిలో విలువ తక్కువ; పప్పు దినుసులు, కాయధాన్యాలకు 50 - 55, గోధుమకు 45 మార్కులు లభిస్తాయి. ఒక్కొక్కసారి రెండు విధాలుగా లభించే మాంసకృత్తుల సక్రమ మిశ్రమాహారము (సరియైన పాళ్ళలో కలగలుపు) విడి విడిగా వాటికి లభించే మార్కుల కంటే అధికంగా సంపాదించుకుంటుంది. గోధుమ, పప్పు కలసిన ఆహారము తిన్నప్పుడు మొత్తము మాంసకృత్తుల విలువ అధికము కావటము తథ్యము. గోధుమ, పప్పు, పాలు లేక పెరుగుల మిశ్రమాహారం ఉపయోగించినప్పుడు ఈ మూడు విధాలుగా లభించిన మొత్తము మాంసకృత్తుల ప్రమాణము ఇంకా అధికమవుతుంది.

మాంసము, చేప, గ్రుడ్డు, పాలు - ఇవన్నీ జంతు సంబంధమైన మాంసకృత్తులకు ఉత్పత్తి స్థానాలని గ్రహించాము. మన దేశంలో అతి ముఖ్యమైన మాంసకృత్తులు గలవి పలురకాల పప్పు దినుసులూ, కాయధాన్యాలూ; కంది, పసుపువర్ణము గల కంది (మసూరు పప్పు), నెనగ, బినుము, పెసర మొదలైనవి. మాంసకృత్తులకు రెండవ ఉత్పత్తి స్థానము పలురకాల పెంకువంటి బెరడుగల వేరునెనగ, జీడి, జాదము, కొబ్బరి వంటి కాయలు, నువ్వులవంటి నూనెగింజలు. సామాన్యముగా వరి, గోధుమవంటి ఆహార ధాన్యాలలో 8-9 శాతం మాత్రమే మాంసకృత్తులు ఉండటం చేత అవి మాంసకృత్తులు తక్కువ గల ఆహార పదార్థాలుగా భావించటం జరిగింది. కాని-మనం ప్రతి రోజూ వరి గాని గోధుమ గాని అధికంగా తింటాము. కనుక మనకు కావలసినంతగా మాంసకృత్తులు వాటినుంచే లభిస్తాయి. చాలామందికి మనదేశంలో మాంసకృత్తులు లభించేది ఆహార ధాన్యాల నుండి పప్పుదినుసుల నుంచే.

క్రొవ్వు పదార్థాలు - నూనెలు

ఇవి మన ఆహారములో కనబడే మూడవ ప్రధానమైన పోషక పదార్థాలు. సామాన్యంగా వీటిని మనము వంటనూనెలు, వనస్పతి, నేతి రూపాలలో ఉపయోగిస్తాము. చక్కెర కేవలము పిండి పదార్థము. అలాగే పైవన్నీ కేవలము క్రొవ్వు పదార్థాలు. మనము పాలు త్రాగినప్పుడు, పెంకు లేక గట్టి బెరడు గల కాయలు లేక నూనె గింజలు గాని ఆహారముగా తీసుకున్నప్పుడు మనకు క్రొవ్వు కూడా లభిస్తుంది. ఎందు

కంటే ఈ ఆహార పదార్థాలలో మాంసకృత్తులూ, క్రొవ్వు కూడా ఉంటాయి. కనుక క్రొవ్వు దేహములో వంటచెరకువలె దహించ బడుతుంది. పిండి పదార్థాల వల్ల గాని, మాంసకృత్తుల వల్ల గాని లభించే శక్తికంటే అధికశక్తిని ఇస్తుంది. ఒక గ్రాము మాంసకృత్తులు గాని పిండి పదార్థాలు గాని ఇచ్చే 4 కాలరీల శక్తికి బదులుగా దేహములో వశించే ప్రతి ఒక గ్రాముకూ 9 కాలరీల శక్తిని క్రొవ్వు ఇస్తుంది. క్రొవ్వు అంటే ముద్ద కట్టిన శక్తి. కొద్ది పరిమాణములోనే క్రొవ్వు కలిపిన ఆహారము పౌష్టిక విలువలను అధికం చేస్తుంది.

క్రొవ్వు రెండు రకాలు. నెయ్యి, వనస్పతి వంటి ముద్దగా ఉన్న క్రొవ్వు ఒక రకము. పేరునెనగ, నువ్వులు, కొబ్బరి, ఆవ వంటి పరిచటి మానెలు మరొక రకము. ఈ రెండు రకాల క్రొవ్వు పదార్థాలూ ఒక్కంత శక్తినే ఇస్తాయి. కేరళలో కొబ్బరి మానె అధికంగా వాడుకలో ఉన్నది. బంగాళా దేశంలో ఆవమానె వాడకము ఎక్కువ. వీటిలో గల భేదము ప్రధానంగా ఆయా ప్రాంతాలలోని పాక రుచుల వల్ల కమ్మదనం వల్ల కలిగినవే. అన్ని రకాల క్రొవ్వు పదార్థాలూ మానెల మంచి పమావమైన పంక్త్యలో కాలరీలు లభిస్తున్నప్పటికీ, పౌష్టికాహార దృష్ట్యా ఆధునిక దృక్పథంలో కుసుమ, పౌద్గుతిరుగుడు పువ్వు, నువ్వులు, ప్రత్తి, పేరునెనగ వంటి పరిచటి మానెలకే ప్రాముఖ్యము ఇవ్వబడినది. దానికి కారణము ఈ పరిచటి మానెలలో బహు విధాలుగా పరిశుద్ధము చేసిన అమ్లము (Polyunsaturated fatty acids or P U F A) అధిక ప్రమాణంలో ఉండటమే; కొద్దిగా పరిచగాఉన్న కొబ్బరి, ఆవ వంటి మానెలలోను పేరుకొని పోయిన వనస్పతి, నేతులలోను క్రొవ్వుతో కలిపిన అమ్లము తక్కువగా ఉండటమే కారణం. ముఖ్యంగా ఆధునిక జీవన విధానములో పునీభవించిన క్రొవ్వు పదార్థాలు అధిక ప్రమాణంలో ఉపయోగించినట్లయితే మన దేహములోని రక్తనాళాలు గట్టి పడటము ఇంకా ముదురుతుందని మాతవ పరిశోధనవల్ల తేలిన పారాంశము. రక్తనాళాల గోడల వంటి లోపలి భాగాలలో క్రొవ్వు పదార్థాలు పేరుకొని, రక్తప్రవాహ పేగాన్ని తగ్గించ చేస్తుంది. ఈ కారణంచేత గుండెకు తక్కువ రక్తం చేరుతుంది. ఇది గుండె కండరాలు వాటి ధర్మాన్ని నిర్వహించలేక పోవట మనే అపాయానికి దారితీస్తుంది. పుష్టికరమైన, పరిశుద్ధము చేసిన పరిచటి మానెలు ఉపయోగించినందువల్ల ఈ అపాయము మంచి రక్షించుకోవటము మనకు సాధ్యము కాగలదు.

విటమినులు

ఇంచుమించుగా మనలో చాలామందికి విటమినులతో విచిత్రంగా అనుబంధము ఏర్పడదీ. అంటు జాడ్యాల వల్ల కలిగే సుస్తీ వంటి వాటికి భిన్నమైనటువంటి పోషకాహార లోపము వల్ల కలిగే వ్యాధులను కొద్ది పరిమాణములో విటమినులు అద్భుతంగా చక్కబరుస్తూ యనటంలో అసత్యమేమీలేదు. విటమినులు ప్రధానమైన రేహాధర్య గతులలో పాల్గొంటాయి కనుకనూ, దేహాధర్యాలు సక్రమంగా జరగటంలో అత్యంత ప్రధానమైన పాత్ర వహిస్తాయి కనుకనూ అవి కూడా చాలా ముఖ్యమైనవి.

సామాన్యంగా కొన్ని విటమినులు ఆంగ్ల వర్ణ క్రమ విధానంలో విటమిన్ “ఏ”, విటమిన్ “బి” (‘బి’ విటమినులో అనేక రకాలున్నాయి), విటమిన్ “సి”, విటమిన్ “డి” లుగా వ్యవహరింప బడుతున్నాయి. ఈ విధానాన్ని అవలంబించటంలో ప్రత్యేక కారణము ఏమీ లేదు. ఈ అక్షరమాలను ఎన్నుకోవటంలో కూడా ఆయా ప్రత్యేక విటమినులు కనుగొన్న కాలాన్ని బట్టి ఆ పేరు పెట్టటము కాకతాళీయంగా కలిసి వచ్చింది. విటమినులన్నీ కలిసి సుమారు ఒక డజను ఉన్నాయి.

మనము కళ్ళతో చూడగలగటానికి విటమిను “ఏ” కొంత ప్రాధాన్యత కలిడి. శారీరకముగా కనుపాప వెనుక ఉన్న “లెన్సు” వల్ల కొంతవరకూ, విటమిను “ఏ” మూలకంగా జరిగే రసాయనిక మార్పుల వల్ల కొంతవరకూ మనము చూడగలుగుతున్నాము. విటమిను “ఏ” లోపించినట్లయితే మనక చీకటిలో చూడటానికి కష్టమవుతుంది. చిన్న పిల్లలకు విటమిను “ఏ” సరిగా లభించనట్లయితే పూర్తిగా గ్రుడ్డితనం కూడా రావచ్చు. ఈ విధంగా సరియైన ఆహారము లభించనందువల్లనే వేంకొడ్డి మనుషులు అందులై పోతున్నారనే విషయం విచారించ తగిన విషయం. విటమిను “ఏ” నెయ్యి, పాలు, పెరుగు, కోడిగుడ్డులోని పసుపు పదార్థము, కాలేయములలో లభిస్తుంది. ఇవన్నీ జంతు సంబంధమైన ఆహార పదార్థాలు. చాలా రకాల కూరగాయలలో పండ్లలో “కెరోటిన్” అనే పసుపు పదార్థము ఉంటుంది. (కెరోటిన్ అన్న పేరు కేరట్ దుయవల్ల వచ్చింది. దీనిలో కెరోటిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది). ఈ పదార్థాలను మనం ఆహారంగా తీసుకున్నప్పుడు వీటిలో ఉన్న కెరోటిన్ మన శరీరంలో విటమిన్ “ఏ”గా మార్పు చెందుతుంది. ఈ కారణంచేత “కెరోటిన్” గల పాలకూర, కొత్తిమీరి అకు, మెంతికూర మొదలైన అన్నిరకాల ఆకు కూరలూ, పెద్ద గుమ్మడికాయ, బొప్పాన, మామిడి, బొమాబోల వంటి పండ్లూ ఆహారంలో చేర్చుకోవటము చాలా ముఖ్యము.

విటమిను “బి” అంటే “బి₁”, “బి₂”, “బి₆”, “బి₁₂” మొదలైన విటమినుల సముదాయము. విటమిను “బి₁” పేరు “థయమిన్” అనీ, విటమిను బి₂ పేరు “రిబోఫ్లావిన్” అనీ, విటమిను బి₆ పేరు “పైరిడాక్సిన్” అనీ కూడా వ్యవహరిస్తూ ఉంటారు. “నియసిన్”, “ఫోలికాసిడ్”, “బయోటిన్”, “పాంటోథెనిక్ ఏసిడ్” - ఇవి ఈ పేర్లతోనే వ్యవహరింప బడుతున్నాయి. విటమిను “బి₁₂”ను “సయానోకోబాలమిన్” (Cyanocobalamin) అని వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ విటమిను “బి” సముదాయములోని/వాటికి దేహములో నిర్వర్తింపజరిపిన ధర్మాలు స్పష్టంగా ఉన్నాయి. అవి నాడీ మరడలము, వెంట్రుకల పెరుగుదల, నాలుక, చర్మము యొక్క నునుపుదనము, రక్తములో ఎరుపు కణాలను ఉత్పత్తి చేయటము, జీవకణాల సక్రమమైన పెరుగుదల మొదలైన వాటికి సంబంధించినవి. గర్భిణీ స్త్రీలకూ, పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లిలకూ ఫోలికాసిడ్, విటమిను “బి₁₂” ప్రత్యేక అవసరము ఉన్నది. ఈ రెండు రక్తహీనత నుంచి కాపాడే బాధ్యత వహిస్తాయి. “బి” విటమిను సముదాయం పప్పు దినుసులు, పాలు, పాలతో తయారయిన పదార్థాలు, కోడిగుడ్లు, కూరగాయలు, గట్ట బెరడు గల కాయలు, మాంసంతో తయారుచేసిన పద్యాలలోను ఉంటుంది.

విటమిన్ “సి” పులుపు గలది. మనకు నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి, ఉసిరిక, మొలకదేరిన కాయధాన్యాల (శిలవ, బటాణీ, కంది, మినుము, సెనగ, పెసర మొదలైనవి) లోను - క్యాబేజీ, జామ, రేగి, నేరేడు, పొల్నా (కెరొటిన్ అధికంగా ఉన్న వండు)లనుంచి లభిస్తుంది. ఈ విటమిన్ “సి” జలుబు లేక పడిసెమువంటి జబ్బులు ఒకరినుండి ఒకరికి సంక్రమించే వాటినుండి మనను కాపాడుతుంది. ఎముకలు, దంతాలు (పళ్లు) గట్టిగా ఉండటానికి తోడ్పడుతుంది.

మన దేహములో ఎముక నిర్మాణానికి, ఆ తరువాత వాటికి కాలియమ్ అందినట్టు ధృవపరచేదీ మరొక విటమిను. దానిపేరు విటమిను “డి”. ఇది వెన్న, నెయ్యి, చేప నూనెల (షార్క్ లివర్ ఆయిల్) ద్వారా లభిస్తుంది. ఈ విటమిను “డి” మన దేహములో విచిత్రంగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. కొద్దిపేపు ఎండలో నిలబడతే చాలు - మన చర్మములోనే ఉత్పత్తి అవుతుంది. విటమిను “డి” కొరకు సూర్యరశ్మి పోకే బహిరంగ ప్రదేశాలలో ఆడుకోవటము ఖర్చులేని సులభ మార్గము. ఇంట్లోనే ఉండే గోషా స్త్రీలు సూర్యరశ్మి పోకకుండా చర్మాన్ని కప్పకునేవారు ప్రకృతి సిద్ధమైన ఈ అవకాశాన్ని పోగొట్టుకుంటారు.

పట్టిక - 1.1

అహారములో పోషక పదార్థాలు

పోషక పదార్థాలు	వాటి ధర్మాలు	మూలపదార్థాలు	కొరతవల్ల కలిగే లక్షణాలు
ప్రధాన పోషక పదార్థాలు. (పిండి పదార్థాలు, చక్కెర)	దేహము చురుకుగా ఉండటానికి వంట చెరుకు అనగా కార్టోలను అందించడము	వరి, గోధుమ మొదలైన ఇతర ఆహార దాన్యాలు, బంగాళాదుంప, చక్కెర, వెల్లుము	ఉండవలసినంతగా బరువులేక పోవ డము, బలహీనత, అపస్మారకస్థితి.
మాంసకృత్తులు	శరీరంలో దాతువులను ఉత్పత్తి చేయటము, కార్టోలను రోనించినప్పుడు వంట చెరుకువలె దహించబడటము	పప్పు దినుసులు, గట్టి వెరడుగల కాయలలోని పప్పులు (బీడి, వేరు పెనగ, దాదము వంటివి), పాలు, కోడిగుడ్డు, చేప, మాంసము	శరీరములో పెరుగుదల నిలిచిపోవ టము, ఉండవలసినదానికంటె బరువు తక్కువగా ఉండటము, అనారోగ్య కరమైన వావులు
క్రోవ్యు పదార్థాలు	దేహములో చురుకుదనానికై అధిక శక్తిని సమకూర్చుటము, విటమిను ఎ, డి, ఇ లను కలిగి ఉండటము	కూరగాయలు, నూనెలు, వనస్పతి, నెయ్యి, వేరుపెనగ, నూనెగింజలు	బరువు తక్కువ, వాడిపోయిన చర్మము.
చిన్నచే అయినా ముఖ్యమైన పోషక పదార్థాలు విటమినులు విటమిను సి	ఈ క్రింది వాటికి దాదా అవసరము పెరుగుదల, కంటిదృష్టి, ఆరోగ్యకర మైనదర్మము, మంచపట్టు, ఎముకలు, అంటురోగ నిరోధక శక్తి.	అకుపూరలు, కెరోటిన్ గల (పసుపు పచ్చి చర్మము గలవి) వండ్లు, దొప్పాప, మామిడి, కేరళి గుంపలు కారేయము	ఎండి పగులుబారిన చర్మము, మనక చీకటిలో సరిగా చూడలేక పోవటము, వెలుగులో చూడటానికి బాధపడటము, గ్రుడ్డితనము.
విటమిను సి	అంటురోగ నిరోధకశక్తి, పళ్ళను చిగుళ్ళను కాపాడటము, శరీరణాం	ఉసిరిక, విమ్మ, వారింజ, బఠాయి దొమలో, ముంజాకు, క్యాబేజీ.	త్వరగా రక్తము కారటము, గాయము త్వరగా పయము గాకపోవడము, వోటి

ప్రసక్త ప్రసక్త ప్రసక్త

విటమిన్ (బి12)	నిత్యాణము, పురమృతు చేయటము మొలకదేరిన పప్పులు, తాన్యాలు పప్పు కదలటము, మెత్తటి చిగుళ్ళు
ఫోలికాసిడ్	ఎరువు ర క్తకణాలు వృద్ధి చేయటము మాంసము, కాలేయము, గ్రుడ్లు, పాలు
థయామిన్ (బి1)	ఎరువు ర క్తకణాలను వృద్ధి చేయటము మాంసము, కాలేయము, పప్పులు, బీన్సు, కాయదాన్యాలు, ఆకుకూరలు దేహములో మాంసకృత్తులను సరిగా వినియోగించటము ముడి గోడమలు, వరి, పప్పు చినుసులు, గట్టిబెరడుగల కాయలు (జీడి, వేరుశనగ బాదము) మాంసము, కాలేయము
రిబోఫ్లేవిన్ (బి2)	శరీర కణాలపెరుగుదల, వాటి దర్మాలను నిర్వర్తించటము కాలేయము, పప్పుచినుసులు, పాలు, ఆకుకూరలు
నియసిన్	పిండి పదార్థాల సక్రమ వినియోగము, పెరుగుదల జీవకణాల విభలనక్రమ నిర్వహణ వేరునెనగ, పప్పు చినుసులు, ముడి గోడమ, దంపుడు దియ్యము
ఖనిజాలు	పళ్ళు, ఎముకల నిర్మాణము, రక్తాన్ని గడ్డ కట్టించటము గింజలు, ధనియాలు
కాల్షియం	పళ్ళు, ఎముకల నిర్మాణము, రక్తాన్ని గడ్డ కట్టించటము పాలు, వెన్న తీసినపాలు, చేప, రాగులు, పప్పు చినుసులు, సువ్వు
ఇసుము	ఎరువు ర క్తకణాల నిర్మాణము లకు కూరలు, రాగులు సజ్జలు, మెంతులు, కాలేయము, గ్రుడ్లు
	ర క్తహీనత

కంటేలో గిరగర, నాలుకపూత, పెదవుల మూలలు చిట్టటము, ఎండిన చర్మము
చర్మము ఎర్రగా ఉండటము, దురద, ఆకలి లేకపోవటము, విరేచనాలు, (అతిసారము)

గిడసజారిపోవటము, లోపలపళ్ళు, ఎముకలు (రికెట్స్)

ఖనిజ పదార్థాలు

పోషక పదార్థాలలో, ముఖ్యంగా మనము పరిగణించవలసిన వాటిలో చివరవి ఖనిజ పదార్థాలు లేక లవణాలు. నిజానికి మనము మామూలుగా వాడుకునే ఉప్పు (సోడియమ్ క్లోరైడ్) మన దేహానికి కావలసిన అన్ని ఖనిజాలలోకి అత్యంత ప్రధానమైనది. రక్తపు పోటును క్రమబద్ధము చేయటానికి ఇది అన్నిటిలోకి చాలా అవసరమైనది.

పండ్లలోను ఎముకలలోను “కాల్షియమ్” అనే తెలివీ పదార్థము ఉంటుంది. ఇది పాలు, చేప, పప్పు దినుసులలో లభిస్తుంది. కాల్షియమ్ సమృద్ధిగా లభించే మార్గము ఆహార ధాన్యాలలో చేరిన రాగులు లేక తమిదల ఉపయోగము వల్ల.

ఇనుము అనగా ఎర్రటి ఖనిజము. ఎరుపు రక్తకణాలను ఉత్పత్తి చేయటానికి, కండరాల నిర్మాణానికి అవసరమైనది ఈ ఖనిజము. ఇది ఆకుకూరలలోను, రాగి, సజ్జవంటి ఆహార ధాన్యాలలోను, మాంసము, కోడిగుడ్డులోను లభిస్తుంది. మెంతి - ముఖ్యంగా మొలకదేరిన మెంతులలో పుష్కలంగా లభిస్తుంది. అలాగే ఎండుద్రాక్ష, ఖర్జూర పండ్లలో కూడా లభిస్తుంది.

ఈ విధంగా విటమినులు ఖనిజాలు చాలావరకు పండ్లనుంచి, పచ్చి కూరగాయలనుంచి, ఆకు కూరలనుంచి లభిస్తాయి.

మన దేశములో తరుచుగా ఆహారములో జాగా లోపించేవి ఇవే. వీటిలో కొన్నిటి నయినా ప్రతిరోజూ తీసుకున్నట్లయితే పౌష్టికంగా ఆహారపు విలువ అధికమవుతుంది. ప్రతిరోజూ పోషకాహారము తీసుకున్నట్లయితే, ఖరీదుగల టానిక్కులూ, ప్రత్యేకమైన ఆహారాలూ కొనవలసిన అవసరము ఉండదు.

వట్టిక 1.1లో ఆహార పదార్థాలలోని పోషక విలువలను గురించి క్లుప్తమైన వివరాలు ఉన్నాయి.

నీరు

పోషక పదార్థాలు కాక ప్రతిరోజూ మన దేహానికి పుష్కలంగా నీరు అవసరము. మూడింటిలో రెండు వంతులు మన దేహము నీటితో నిర్మాణమయినదే. చాలా పదార్థాలు ఉదాహరణకు “బి” విటమినులు నీటి ద్వారానే దేహమంతటా ప్రసారమవుతాయి. అనేక రసాయనిక విధానాలకు నీరు అవసరము. నీరు దేహ ఉష్ణోగ్రతను క్రమబద్ధం చేస్తుంది. నీటి మయమైన ఆహార పదార్థాల ద్వారాను, త్రాగటం ద్వారాను దేహానికి నీరు లభిస్తుంది. ఈ విధంగా 80-90 శాతం పాలలోను, 70 శాతం మాంసము, కోడిగుడ్డు, బంగాళాదుంపలలోను నీరు ఉంటుంది. పండ్లలోను, కూరగాయలలోను అధికంగా ఉండేది నీరే.

పమధాతువైన ఆహారాలంటే ఏమిటి ?

మన ఆహారంలో ఉన్న ప్రధాన పోషక పదార్థాలు అయిదు రకాలు. పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వులు, విటమినులు, ఖనిజాలు. వీటిని గురించి మనము క్రిందటి అధ్యాయములో చదువుకున్నాము. అవి ఏ ఏ పదార్థాలలో లభిస్తాయో గ్రహించాము. అవి మన దేహానికి ఎందుకు అవసరమో కొంత తెలుసు కున్నాము. తరువాత ఈ రకరకాల పోషక పదార్థాలను తగు పరిమాణములో ఎలా సేకరించాలో మనము కొంత తెలుసుకోవలసి ఉన్నది. ఎందుకంటే - అని తక్కువయితే మన ఆరోగ్యము పరిగా ఉండదు. ఎక్కువయితే మన దేహారోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు.

వయసునుబట్టి ఆహార పరిమాణము మారుతూ ఉంటుందనేది అందరికీ తెలిసినదే. ఒక చిన్నపిల్లవాడు స్కూలుకి వెళ్ళే పిల్లవాడికంటే తక్కువగా తింటాడు. స్కూలుకు వెళ్ళే పిల్లవాడు పెద్దవాళ్ళకంటే తక్కువగా తింటాడు. కాయకష్టము చేసే పెద్దవాడికి పెదడుతో పనిచేసే వాడికంటే అధికంగా ఆహారం అవసరము. అధికాహారమంటే పరిమాణములో కాదు - పిండిపదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు లేక మానెలు గల పుష్టికరమైన ఆహారమన్నమాట. ప్రతి పోషక పదార్థముయొక్క అవసరము ఎంతెంత ఉన్నదో స్పష్టముగా చెప్పటము జరిగింది. ఉదాహరణకు గర్భిణీ స్త్రీకి కార్నియమ్ అనగా ఖనిజ పదార్థము అధికంగా కావలసి ఉన్నప్పుడు అది ఎక్కువగా లభించే ఆహార పదార్థాలే అవసరం కాని ఏదో ఒకటి ఎక్కువగా తినటం కాదని మనము గ్రహించాలి.

మనకు ప్రతి పోషక పదార్థము ఎంతెంత కావాలి? మన దేశములో వైద్యులూ, శాస్త్రజ్ఞులూ ప్రతిరోజూ ఏ వయసువారికి ఎంత ప్రమాణంలో ప్రతి ఒక్క పోషక పదార్థము అవసరమో తేల్చుకోవటానికి నిశితంగా ప్రయోగాలు చేశారు. మాంసకృత్తులు మరియు ముఖ్యమైన కొన్ని విటమినులు, ఖనిజ పదార్థాలు కాలరీల ప్రమాణంలో ప్రతి నిత్యమూ తీసుకోవవలసిన ప్రమాణాలూ లేక మోతాదులూ వారు నిర్ణయించి

శ్రీలలి పోషక పదార్థము మనకు ఎంతెంత అవసరము?

అనిజాలు		విటమినులు									
కాలి	మాంస కాలి	ఇసుము	ఎ	డి	ఫోలిక్	బి ₁₂	సి	ధయా	రిటా	నియ	
గీలు	కృత్తులు	యం			సిద్			మిన్	ప్లావిన్	నిన్	
గ్రా. మి.గ్రా. మి.గ్రా. మి.గ్రా. మి.గ్రా. మి.గ్రా. మి.గ్రా. మి.గ్రా. మి.గ్రా. మి.గ్రా. మి.గ్రా. మి.గ్రా.											
సగటు పురుషుడికి	2800	55	450	20	750	5	100	1.0	50	1.4	1.5
సగటు స్త్రీకి	2200	45	450	30	750	7.5	100	1.0	50	1.1	1.2
గర్భిణి స్త్రీకి (చివరి 4 నెలలు)	2500	55	1000	40	750	5	225	1.5	50	1.3	1.4
బిడ్డకు పారిచ్యే తల్లి (ఒక ఏడాది)	2900	85	1000	80	1150	5	150	1.5	80	1.5	1.6
పెద్ద పిల్లవాడు (18-15 సం)	2500	55	850	25	750	5	75	0.8	40	1.3	1.4
పెద్ద పిల్ల (18-15)	2200	50	850	85	750	5	75	0.8	40	1.1	1.2
బిడ్డకు (1 సంవత్సరము)	1200	17	450	18	250	5	75	0.8	40	0.6	0.7
బిడ్డకు (5 సం)	1500	22	450	20	300	5	75	0.8	40	0.8	0.8

క్రీంద—గీలు పెట్టినవి ప్రత్యేకావసరాలను సూచించేవి.
మి.గ్రా. అనగా మిల్లి గ్రాములు. మి.గ్రా అనగా మైక్రో గ్రాములు.

పట్టిక 2.2

సమదాతువైన ఆహారానికి కావలసిన పలురకాల ఆహార పదార్థాలు (గ్రాములలో కొలతలు)

	నగలు పురుషుడు		నగలు స్త్రీ		పెద్ద పిల్లవాడు (18-15 సం.)		పిల్లలు (5 సంవత్సరాలు)	
	కాకాహారము	మాంసాహారము	కా.ఆ	మాం.ఆ	కా.ఆ	మాం.ఆ	కా.ఆ	మాం.ఆ
1 ఆహార ధాన్యాలు (వరి గోధుమ మొదలైనవి)	475	475	350*	350	480	480	200	200
2 పప్పులు (పలురకాల పప్పులు వేరుకనగ, కొబ్బరి, సువ్వుగింజలు వాటికి మారుగా వాడుకొనవచ్చు)	80	85	70	55	70	50	80	50
3 ఆకుకూరలు (పాలకూర, మెంతికూర మొదలైనవి)	125	125	125*	125	100	100	75	75
4 ఇతర కూరగాయలు (సచ్చివి, వండినవి)	75	75	75	75	75	75	50	50
5 భూమి లోపల ఉండే దుంపలు వేళ్ళు (బంగాళాదుంప, చిలకడదుంప, కంవ, పెండిలము)	100	100	75	75	75	75	50	50
6 పండ్లు (బొప్పాన, అరటి, నారింజ, మామిడి)	30	30	30	30	30	30	50	50
7 పాలు	200	100	200*	100	250	150	250	250
8 కొవ్వులు, నూనెలు (వేరునెనగ, ఇతర నూనెలు వనస్పతి, నెయ్యి)	40	40	35	40	35	40	25	20
9 మాంసము, చేపలు	—	30	—	3	—	30	—	30
10 గుడ్లు	—	30	—	30	—	30	—	30
11 చక్కెర, బెల్లము	40	40	30*	30	30	30	40	40

కప్పులో నాలుగవ వంతు ధాన్యము దావాపు 125 గ్రాములు పిడికెడు పప్పు 40 గ్రాములు. ఒక కప్పు పాలు లేక పెరుగు 250 గ్రాములు.

* స్టాక్ గుర్తు పెట్టిన పదార్థాలు గర్భవతికి ఉన్నప్పుడు ఎక్కువగాను, గిడ్డకు పారిచ్చేటప్పుడు మరింత ఎక్కువగాను ధృవీక కావాలి.

మన మామూలు ఆహారపదార్థాలలో ఉన్న కొన్ని ఆహారపు విలువలు

కాలోరీలు	నూరు గ్రాముల ఆహారములో ఉన్న గ్రాముల సంఖ్య				వాటిలోవున్న ఇతర పోషక పదార్థాలు
	నీరు	పిండిపదార్థాలు	మాంసకృత్తులు	క్రోవులు	
ఆహార దాన్యాలు					
వరి	345	14	78	7	—
గోధుమ	350	13	74	11	—
బొన్న	350	12	73	10	—
రాగి	380	13	72	7	కార్బియం
పప్పులు కాయదాన్యాలు					
కందిపప్పు	385	13	58	22	ది గ్రూపు విటమిన్లు
మినపపప్పు	350	11	60	24	"
పెసరపప్పు	350	10	60	25	"
పెసగలు	380	10	60	21	8 కార్బియం, ది గ్రూపు విటమిన్లు
వ్రేళ్ళు, దుంపలు					
బంగాళాదుంప	100	75	28	2	కొంఠ విటమిను ని
చిలకడుంప	120	69	28	1	"
పెండలిము	160	60	38	1	—
కంద	110	70	26	1	—

మనకు భవ ఆహారము

గట్టపెంకుగల కాయలు
నూనెగింజలు, నూనెలు

వేరునెవగ	570	3	27	20	40 ది గ్రూపు విటమినులు
సువ్యగింజలు	60	5	35	18	48 కార్బియం ది గ్రూపు విటమినులు
వచ్చికొబ్బరి	440	86	18	5	42 —
క్రొవ్వు, ఇతర నూనెలు	900	—	—	—	100 —

గ్రుడ్లు, బేప, మాంసము

కోడిగ్రుడ్లు	170	74	—	13	13 విటమిను ఏ, ది గ్రూపు
రొయ్యలు	100	76	—	20	2 కార్బియం, ది గ్రూపు విటమిను
గొర్రెమాంసము	80	77	1	19	1 —
	120	74	—	21	4 ఇనుము, విటమిను ఏ, ది గ్రూపు

పాలు, పాలతో చేసిన వస్తువులు

ఇర్రెపాలు	210	81	5	4	8 కార్బియం, విటమిను ఏ, ది గ్రూపు
అవుపాలు	120	87	4	3	4 —
పెరుగు	60	89	3	3	4 —
వెన్న తీసిన పాలపొడి	360	4	51	38	— కార్బియం, ది గ్రూపు విటమిను
నెయ్యి	900	—	—	—	100 విటమిను ఏ
చక్కెర	400	—	100	—	— —

నట్లుగా పట్టిక 2.1 తెలుపుతున్నది. సాధారణంగా స్త్రీ కంటే పురుషుడు భారీగా ఉంటాడు కనుక అతనికి స్త్రీ కంటే అధికంగా కాలోరీలు మాంసకృత్తుల మోతాదు తగినంతగా పెరుగుతుంది. అలాగే కార్నియమ్ (ఖనిజ పదార్థము) ఇనుము, విటమినులు కూడా అతనికి అవసరము. కనుక స్త్రీకి అధికాహారము, ప్రత్యేకాహారం కూడా ఇటువంటి పరిస్థితులలో ముఖ్యము.

పిల్లలు తక్కువగా తింటారు. వాళ్ళకు కాలోరీలు మాంసకృత్తుల అవసరము కూడా తక్కువే. చిన్నవాళ్ళే అయినా కార్నియమ్, ఇనుము ప్రత్యేకంగా కావాలి. కార్నియమ్ వాళ్ళకు, ఎముకల పెరుగుదలకు అవసరము. ఇనుము రక్తవృద్ధికి అవసరము. పిల్లలకు కావలసిన విటమిను "ఏ" పరిమితమైన మోతాదే అయినా మంచి కనుదృష్టికి అది చాలా ముఖ్యము.

క్రొవ్వు లేక నూనెలవంటి ప్రధానమైన పోషకాహారాన్ని ఈ పట్టికలో చేర్చలేదని మీరు గ్రహించే ఉంటారు. ఈ పట్టికను తయారుచేసి సిఫారసు చేసిన ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసర్చ్ వారు క్రొవ్వు పదార్థము ఏ వయసులో కచ్చితంగా ఎంత అవసరమో ఇంకా ఒక నిర్ధారణకు రాలేదు. క్రొవ్వు పదార్థాలనుంచి 15 శాతం కాలోరీలు రావాలని ఒక సామాన్యమైన అంచనాపేసి సిఫారసు చేశారు. దీనివల్ల 35-40 గ్రాముల క్రొవ్వు ప్రతిరోజూ ఒక పెద్దవాడికి అవసరమని తెలుస్తున్నది. రక్తనాళాలలోని గోడలపంటి భాగాల లోపల క్రొవ్వు పదార్థాలు పేరుకొని పోయి, రక్త ప్రవాహ వేగాన్ని తగ్గింప చేస్తాయి. అందువల్ల కలిగే గుండె జబ్బుల ప్రమాదము మొదటి అధ్యాయములో వివరించబడినది. ఈ కారణాలవల్ల అనేక రకాలుగా పరిచటి నూనెలను (కుసుమ, ప్రొద్దుతిరుగుడు పువ్వు, నువ్వులు, ప్రత్తి, వేరుసెనగ) పరిశుద్ధము చేయగా (PUFA) వచ్చిన ఆస్లుముతో కలిసిన క్రొవ్వు మొత్తము కాలోరీలలో 15 శాతము ఉండాలని అన్నారు.

ఈ ఈ మోతాదులలో దైనికాహారము ఉండాలని చెప్పటంలో అర్థమేమిటి? మనిషి ఆరోగ్యవంతంగా ఉండటానికి, సరియైన పెరుగుదల ఉండటానికి, మనకు సరియైన పరిమాణంలో పోషక పదార్థాలు లభించటానికి సక్రమమయిన పరిమాణంలో కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు తినాలి. ఆ తరువాత మనకు కావలసిన పోషక పదార్థాలు ఏ ఏ ఆహార పదార్థాలలో లభిస్తాయో వాటిని, ప్రతిరోజూ తినవలసిన వాటిని గురించి ఆలోచిద్దాము.

సమధాతువైన ఆహారము ; అది లభించే ఆహార పదార్థాలు

పురుషులకు, స్త్రీలకు, పెద్ద పిల్లలకు, చిన్న పిల్లలకు, పసిబిడ్డలకు పెక్కు రకాల ఆహార పదార్థాల పరిమాణాలను తెలిపే పట్టికలు రెండు- 2.2, 2.3లో ఇవ్వబడినవి. వీటికి సమధాతువులైన ఆహారములని పేరు. తగిన పరిమాణంలో కావలసినన్ని పోషక పదార్థాలు కలిగిన రకరకాల ఆహార పదార్థాలు సరియైన పరిమాణములో ఉన్నదే సమధాతువైన ఆహారము. సమధాతువైన ఆహారము లభించటానికి ఎవయసులో ఏ ఏ ఆహారము ఎంతెంత తినాలో గ్రాముల లెక్కలో పట్టిక 2.2లో చూపించడమైంది. శాకాహారులకూ, మాంసాహారులకూ కూడా విడివిడిగా నివరించడం జరిగింది.

పట్టికలన్నీ మరొకసారి చూద్దాము. క్రిందటి అధ్యాయములో తెలుసుకున్న వాటిని గురించి తిరిగి జ్ఞాపకం చేసుకుందాము. మన దేశంలో మామూలుగా లభించే ఆహార పదార్థాలలోని విలువలను గురించి తెలియజేయటానికే పట్టిక 2.3 ఇవ్వబడినది.

ఆహార ధాన్యాలు లేక గింజధాన్యాలు

మన దేశంలో సాధారణంగా ప్రజలు తినే ఆహార ధాన్యాలు వరి, గోధుమ, సజ్జ, జొన్న, రాగి. ఇవన్నీ ఇక్కడ పండే గింజ ధాన్యాలు. వీటిలో పిండి పదార్థాలు వుంటాయి. ఇవే కాలరీలకు పరిమాణాన్ని ఇచ్చేవి. కాని ఆహార ధాన్యాలలో 6 శాతం నుంచి 11 శాతం వరకు మాంసకృత్తులు కూడా ఉంటాయి. కనుక మనకు ఆహార ధాన్యాలనుంచి మాంసకృత్తులు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. రోజుకు 250 గ్రాముల బియ్యము, 100 గ్రాముల గోధుమ తినేవారికి 25 గ్రాముల మాంసకృత్తులు వాటినుంచి లభిస్తాయి. ఇవి మధ్య తరగతి మాంసకృత్తులని మనకు తెలిసిన విషయమే. ఆహార ధాన్యాలన్నింటిలోకి వరి, రాగి ధాన్యాలనుంచి లభించే మాంసకృత్తులు ఉత్తమ శ్రేణికి చెందినవి. దంపుడు బియ్యములో విటమిను “బి” గ్రూపుకు చెందిన కొన్ని రకాలు ధాన్యము మరలో వేసినప్పుడు తోడుతో కూడా ఈ విటమిను “బి” పోతుంది. ఉడక బెట్టిన ధాన్యంలో “బి” విటమినులు గింజకు పట్టుకొని ఉంటాయి. కనుక ఆ ధాన్యాన్ని మరలో పోయించినప్పటికీ విటమిను “బి” నష్టం కలుగదు. చాలా ఆహార ధాన్యాలలో ఖనిజ పదార్థాలు ఉండవు. బియ్యంలో అసలే వుండవు. రాగి చాలా ముఖ్యమయిన ఆహార ధాన్యము. దానిలో కాలియమ్ అనే తెల్లటి ఖనిజం (సున్నము) అధికంగా ఉంటుంది. ఇదే గర్భిణీ స్త్రీల, బిడ్డలకు పాలిచ్చే తల్లిలకు చాలా అవసరమయినది. పళ్ళు, ఎముకల నిర్మాణానికిగాను ఎదిగే బిడ్డలకు ఇది చాలా ప్రధానమయినది.

పప్పు దినుసులు

పప్పులనే శీర్షికలో పలురకాల పప్పులూ, కాయదాన్యాలూ చేర్చబడ్డాయి. మాంస కృత్తులు వీటివల్లనే లభిస్తాయి. కనుక మన దేశీయుల ఆహారంలో ఇవే ముఖ్యమయినవి. ఇంతకుముందు గ్రహించినట్లుగా బియ్యములోనూ పప్పులలోనూ ఉన్న మాంస కృత్తులు ఒకదానిలో లేని గుణాలు మరొకదానితో సర్దుబాటు కావటంచేత మామూలుగా అందరూ తిన్నట్లుగా అవి రెండూ కలిపి తిన్నట్లయితే మొత్తము మాంసకృత్తుల వాణ్యత పెరుగుతుంది. దీనిని బాగా అర్థము చేసుకోవటానికి మాంసకృత్తులంటే ఏమిటో మనము ముందు తెలుసుకోవాలి. మాంసకృత్తులన్నీ 20 "ఎమిన్ ఓసిడ్స్" (Amino acids) పేయి విధాల ఒకదానితో ఒకటి కలగలుపు చేయగా తయారయినవే. మన దేహానికి ఈ ఎమిన్ ఓసిడ్స్ చాలా అవసరము. పలురకాల ఆహార పదార్థాలలో ఉన్న రసాయనములలో అవసరమయిన వాటిలో చాలా ఏసిడ్స్ను మన దేహము తయారు చేసుకుంటుంది. కాని-మన దేహానికి అత్యంత ప్రధానమయినవీ, చాతువుల నిర్మాణానికి (Tissues) అత్యంతావశ్యకమైనవీ అయిన ఎనిమిది "ఎమిన్ ఓసిడ్స్" మన దేహములో తయారు కావు. ఈ అత్యంత ప్రధానమైన ఎనిమిది ఎమిన్ ఓసిడ్స్ కొరకు మాంసకృత్తులతో నిండిన ఆహారము తీసుకోవలసి ఉంటుంది. మాంసకృత్తులు కలిసిన ఆహారంలో "ఎమిన్ ఓసిడ్స్" సిద్ధంగా ఉంటాయి. ఈ ఎమిన్ ఓసిడ్స్లో ముఖ్యమయినవి రెండు- "లైజిన్," "మిథియానీన్"-నిజానికి తగినంతగా ఉండవని అనుకుంటారు. బియ్యము వంటి ఆహార దాన్యాలలో "లైజిన్" కావలసినంతగా ఉండదు. పప్పుల వంటి ఇతర పదార్థాలలో "లైజిన్" అధికంగా ఉంటుంది. కనుక బియ్యము పప్పులూ కలిపిన ఆహారం తిన్నట్లయితే వాటివల్ల లభించే మొత్తము మాంసకృత్తులు దేహానికి అవసరమయినంత "లైజిన్"ను సమకూర్చగలవు. "మిథియానీన్" సామాన్యంగా కోడి గ్రుడ్లు, మాంసము, పాలువంటి జంతు సంబంధమయిన మాంసకృత్తులలోనే అధిక ప్రమాణంలో లభిస్తుంది. కూరగాయలకు సంబంధించిన మాంసకృత్తులు వరి, తమిదె (రాగి), నువ్వులవంటి వాటిలో లభించే మాంసకృత్తులు "మిథియానీన్"కు మంచి ఉత్పత్తి స్థానాలు.

పప్పులు కూడా విటమిన్ "బి" సముదాయంలో కొన్నిటికి ముఖ్యంగా "థయామిన్" అంటే విటమిన్ "బి", ఫోలికాసిడ్లకు మంచి ఉత్పత్తి స్థానాలు. మామూలు వేరుసెనగలో ముఖ్యంగా "థయామిన్" అధికంగా ఉంటుంది; నువ్వుగింజలలో "థయామిన్" వేరుసెనగలోకంటే ఇంకా అధికంగా ఉంటుంది. ఫోలికాసిడ్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది;

వప్పు దినుసులలో ఉండే మరో విచిత్రమేమిటంటే మొలకెత్తిన వాటిలోనుంచి (వప్పు దాన్యాలను వీళ్ళలో నానబెట్టి, వీరు వడియగట్టి, బట్టలో మూట కట్టినా లేక గిన్నెలో పోసి మూతపెట్టినా రెండు రోజులలో మొలకలు బయలు దేరుతాయి.) అధిక వరిమాణంలో విటమిను "పి" ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఈ విధంగా మొలకలెత్తిన పెసగలు, పెసలు శ్రేష్ఠమయినవి.

అకుకూరలు

పాలకూర, తోటకూర, చేమకూర, ములగాళు, ఆవకూర, మెంతికూర-వంటి కూరలు మన దేశీయుల ఆహారంలో క్రొత్తవి కావు. బాగా పరిచయమైన వస్తువులే. పట్టిక 2.2లో చూపించినట్లుగా విటమిను "పి", విటమిను "బి" సముదాయం, విటమిను "సి" - ఇవేకాక-కాల్షియమ్, ఇనుములు పుష్కలంగా లభించే మార్గాలు. నిజానికి ఇవి విటమినులనూ ఖనిజాలనూ మరగకాచి వడబోసి చేసిన మాత్రలు-లేక-టానిస్కులుగా భావించవచ్చు. ఇంతే కాకుండా అవి అన్నిటికంటే చౌకగా లభించేవి. పెరళ్ళల్లో సులభంగా మనం పెంచగలిగినవి. ఒకసారి పట్టిక 2.4ను పరికించి చూడండి. అవి మనకెంత మేలు చేస్తాయో తెలుస్తుంది. అవి సాధ్యమయినంత తరచుగా ఎందుకు తినాలో అర్థమవుతుంది.

ఇతర కూరగాయలు

అకుకూరల తరువాత వచ్చేవి ఇతర కూరగాయలు. వాటిని సునము దుంపలు గాను, కాయలుగాను విభజన చేయవచ్చు. వీటిలో ఉడకబెట్టిన తరువాత తినేవి, కాయలు వచ్చివిగానే తినవచ్చు. దుంపలు కాయలలో చేరినదే కర్రపెండలము. దీనిని కేరళలో ఎక్కువగా తింటారు. బంగాళాదుంప, చిలకడదుంప, కంద, పెండలము- ఈ ఆహార పదార్థాలన్నీ అరుగుదలకు వచ్చే పిండి పదార్థము కలవి. కనుక కాలోరీలను అందివ్వ గలవి. వండిన తరువాత తినే కూరగాయలు మన దేశంలో అనేకంగా ఉన్నాయి. వంకాయలు, బీన్సు, బఠాణీ. ఈ బఠాణీలో అనేక రకాలు. గుమ్మడి మొదలైన కాయ దినుసులలో కూడా రకాలు ఉన్నాయి. మంచి గుమ్మడి, బూడిద గుమ్మడి, పొట్లకాయ, సొరకాయ (అసవకాయ), కాకరకాయ, అరటికాయ, పనసకాయ, బెండకాయ, ములగకాడ, మార్కోర్, గోబీచువ్వు, క్యాబేజీ, బ్రూట్ మొదలైనవి. ఈ రకరకాల కూరలు భోజనానికి ఒక విధమైన రుచిని కల్పించటమేకాక- కొన్ని విటమినులనూ, ఖనిజాలనూ సమకూరుస్తాయి. జీర్ణానికి రానటువంటి పీచును (చెత్తవంటిదాన్ని) కూడా సమకూరుస్తాయి. ఇది ఆహారము జీర్ణము కావటానికి తోడ్పడుతుంది. నిజానికి వండిన

పట్టిక 2.4

అకు కూరలలో ఉన్న విటమినులు, ఖనిజాలు

అను కూరలలో ఉన్న విటమినులు, ఖనిజాలు								
విటమినులు	మనకు తెలిసిన విధానాలు	పాలకూర	కోడికూర	చేమకూర	మునగ ఆకులు	అవకూర	మెంతుకూర	పెద్దవాడైన పురుషుడికి ప్రతిరోజు తిన వలసినదిగా నూచించ బడినది.
విటమిను ఏ (మైక్రో గ్రాములు)	శరతు దుంపలు నెయ్యి బొప్పాన	1800 1800 880	5,800 5,500	10,000	7,000	1800	2800	750
విటమిను బి గ్రూపు (మైక్రో గ్రాములు)	గ్రుడ్డు మాంసము బొప్పాన	1800 800 500	800 1500	1800	1000	900	1150	25
విటమిను సి (మిల్లి గ్రాములు)	ఉసిరికాయ నిమ్మరసము బొప్పాన	800 40 50	80 100	12	220	80	50	50
కారియమ్ (మిల్లి గ్రాములు)	రాగి రొయ్యలు. పాండ్లెటు చేపలు పాలు	850 300 200 200	70 400	220	450	370	400	400-500
ఇనుము	కారేయము సార్దీను చేపలు గొర్రె మాంసము	0 8 6	10	25	10	7	12	17 20
(మిల్లి గ్రాములు)								

కూరగాయలు పౌష్టికాహార విలువల దృష్ట్యా మన దేశీయుల భోజనంలో ప్రధాన మైనవి కావు. కూరగాయలను చాలాపేపు వండటంగాని, వేయించటంగాని, ఉడకబెట్టి ఆ నీళ్ళను వంచివేయటం గాని చేస్తే వాటిలో ఉండే విటమినులు, ఖనిజాలు నశించి, మరింత హాని కలిగిస్తాయి.

ఆ విధంగా కాకుండా కూరగాయలను పచ్చివిగానే తిన్నట్లయితే మన అవసరాలకు తగినట్లుగా విటమినులు, ఖనిజాలు, పుష్కలంగా వాటినుంచి లభిస్తాయి. అటువంటి కూరగాయలలో - ముక్కలుగా కోసిన ఉల్లిపాయలు, బొమ్మేటోలు, కేరట్ దుంపలు, ముల్లంగి, దోసకాయలు చేరినవి. కొబ్బరి, చింతపండు, ఉల్లిపాయలు, నువ్వులు మొదలైన వాటిలో నిమ్మపండు చేర్చిన పచ్చళ్ళు లేక చెట్టిలను కూడా పై వాటిలో చేర్చవచ్చు.

పండ్లు లేక ఫలాలు

పండ్లలో కూడా విటమినులు, ఖనిజాలు లభిస్తాయి. చొప్పాన పండు, మామిడి పండ్లలో విటమిను “ఏ” పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఉసిరిక, నిమ్మ, నారింజ, జీడిమామిడి పండ్లలో విటమిను “సి” ఉంటుంది. మామూలు సీతాఫలములో విటమిను “బి₁”, “బి₁₂” కాకుండా నియోపిన్ తో పాటు విటమిను “సి” కూడా ఎందులోనూ లేనంతగా ఉంటుంది. తగినంతగా చక్కెర కూడా ఉంటుంది. అరటిపండ్లలో విటమిను “సి” కొద్దిగాను, పిండి పదార్థము పుష్కలంగాను ఉంటుంది. పీయర్ పండులో క్రొవ్వు పుష్కలంగా అనగా 23 శాతము వుంటుంది. ద్రాక్ష, యాపిల్ పండ్లలో పౌష్టిక విలువలు ఎక్కువగా లేవు. రోజుకొక యాపిల్ పండు తింటే డాక్టరును దూరంగా వుంచవచ్చుననే నానుడిలో ఎక్కువ సత్యం లేదు. కాని - అంత హెచ్చుధరకు ఆ పండు అమ్ముడు పోతుండటము వల్ల అప్పిచ్చేవాడు సన్నిహితుడు కావటము సంభవము.

పాలు

పాలు ప్రకృతి సహజమైన ఆహారమని మనకందరికీ తెలుసు. పుట్టిన కొన్ని వారాల వరకు తల్లిపాలే సాధారణంగా బిడ్డలకు ఆహారము. కనుక తల్లి పాలలో ఇంచుమించుగా తగిన మోతాదులో పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు, విటమినులు, ఖనిజాలు మొదలైన అన్ని పోషక పదార్థాలు ఉంటాయి. ఆ విధంగానే గేదె, ఆవుల పాలలో పోషక పదార్థాలు పుష్కలంగా వుంటాయి. వాటిలో తల్లి పాలలో కంటే చక్కెర తక్కువగా ఉంటుంది. కాని మాంసకృత్తులు అధికంగాను అంతకంటే అధికంగా క్రొవ్వు వుంటాయి. బిడ్డలకు ఆవు, గేదె పాలు ఇవ్వాలంటే కొంచెము

చక్కెర చేర్చవలసి వుంటుంది. నీరు చేర్చి పాలను పరిచన చెయ్యాలి. ఈ పాలలో శ్రేష్టమయిన జంతు సంబంధమైన క్రొవ్వ వుండటంచేత ముఖ్యంగా శాఖాహారులకు అందులోనూ వయసు మళ్ళిన వృద్ధులకూ పాలు మంచి ఆహారము. పాలలో కార్నియమ్ పుష్కలంగా వుంటుంది. కాని - విటమిను "సి", ఇనుము చాలా తక్కువ.

పాలలో సగము నీరు ఇగిరిపోయేటట్టుగా మరగ కాచితే తీపిలేని కోవా ముద్ద వస్తుంది. పాలలో ఇంకా నీరు తగ్గించి చక్కెర కలిపినట్లయితే తీపి కలిపిన కోవా అవుతుంది.

పాలపొడి అసలైన పాలనుంచి నీరంతా ఇగిరిపోయేటట్టు కావగా వచ్చినదే. దీనికి నీరు చేర్చినట్లయితే తిరిగి అసలైన పాలవుతాయి. అసలైన పాలలో క్రొవ్వ చాలా వుండటంచేత త్వరగా పులుపెక్కుతాయి. అందుచేత మనకు మార్కెటులో దొరికేది (Skinned Milk Powder) వెన్నతీసిన పాలపొడి. దీనిని తయారు చేయటానికి పాలపైన మీగడవంటి క్రొవ్వ పదార్థాన్ని ముందుగా తొలగించి, అటు తరువాత ఆ పాలను పొడిగా తయారు చేస్తారు. మన దేశంలో చాలా నగరాలలో - గేడె పాలలోని క్రొవ్వను తొలగించి, ఎంత క్రొవ్వను తొలగిస్తారో అంతగా పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు కలిపి వెన్నతీసిన పాలపొడి రూపములో తయారు చేస్తారు. ఈ పాలను బోన్డ్డు మిల్కు అంటారు. కనుక బోన్డ్డు మిల్కులో మీగడ వెన్న అసలు పాలలోకంటే తక్కువగా వుంటాయి. కాని - మాంసకృత్తులు, పాల చక్కెర (Milk sugar), అసలు పాలలో కంటే అధికంగా వుంటాయి. అసలైన మంచి పాలు పెరుగుగా తయారు చేసినప్పుడు ఆ పాలలో వుండే మంచి పోషక పదార్థాలన్నీ వశించక విలిచే వుంటాయి. పెరుగును కవ్వముతో చిలికి వెన్నతీసిన తరువాత ఆ మట్టిగలో లేక చల్లలో మాంసకృత్తులు, చక్కెర, విటమినులు, ఖనిజాలవంటి అన్ని పోషక పదార్థాలూ వుంటాయి. క్రొవ్వలో కలిసిపోయే విటమిను "ఏ", క్రొవ్వ మాత్రమే మట్టిగమంచి తీపివేయ బడతాయి.

క్రొవ్వ పదార్థాలు-నూనెలు

మొదటి అధ్యాయములో చెప్పినట్టుగా చక్కెర పూర్తిగా పిండి పదార్థమైనట్టుగానే క్రొవ్వలు, నూనెలు పూర్తిగా క్రొవ్వ పదార్థాలతో పిండి వుంటాయి. కనుక అన్ని రకాల క్రొవ్వలు గ్రాముకు ఒక్కొక్క పరిమాణంలోనే కాలోరీలను ఇస్తాయి. ఈ కోణము నుంచి చూస్తే నెయ్యి, వనస్పతి, పేరుపెనగ మానె, ప్రొద్దుతిరుగుడు పూల నూనె, నువ్వుల నూనె, అవ నూనె, కొబ్బరి నూనెలవంటి రకములలో ఎన్నికచేసు

కోవటానికి వాటిలో ఎక్కువ భేదము లేదు. ఈ నూనెలను ఎన్నిక చేసుకోవటము వ్యక్తిగతమైనది. వాటి వాసనను బట్టి వుంటుంది. ఏదయినప్పటికీ క్రొవ్వు లేకపోయినా రక్తనాళాలు మూసుకుపోయే అవాంఛనీయమైన పరిస్థితికి మరింత దోహదము చేయటము వంటి కారణాలవల్ల నెయ్యి, వనస్పతి, ఆవనూనె, కొబ్బరినూనెల వంటివి మన దేశానికి మంచివికావు. కొంత పరిమాణంలో బాగా శుద్ధి చేసిన నూనెలు అనగా PUFA అధికంగా వున్న నూనెలు వాడుకొనివచ్చు.

నూనెలు—వేరునెనగలు, మవ్వులు, ఆవ, ప్రొద్దుతిరుగుడు పువ్వు గింజలు, కొబ్బరివంటి వాటినుండి తీసినవి. ఈ గింజలు గానుగ అడించి లేక మిల్లులో త్రిప్పి పిండితే నూనె వస్తుంది. కాని— ఈ రోజుల్లో వస్తువుల నుంచి పరిచిటి పదార్థాలను విడదీయగలిగిన రసాయనములను వుపయోగించి నూనె తీస్తున్నారు. ఈ విధముగా తీసిన నూనెలు గానుగ అడించి తీసిన నూనెలకింటే నాణ్యతలో భేదము వుండవు. దాదాపు 40 సంవత్సరాలకు పూర్వము మన దేశంలో గానుగ అడించిన నూనెలనే వాడు కునేవారు. అటువంటి నూనెలకు సహజమైన రుచులూ, వాసనలూ వుంటాయన్న నమ్మకము. ఒక్కొక్క ప్రాంతములో ఒక్కొక్క రకము నూనెకు ప్రాముఖ్యత వుండేది. కేరళలో కొబ్బరి నూనెకు, బంగాళా దేశంలో ఆవనూనెకు, తమిళ దేశములో నువ్వులనూనెకు ప్రాముఖ్యత వుండేది. ఏదయినా సాధ్యమైనంతవరకూ ఈ నూనె లలో రంగు లేకుండా, వాసన లేకుండా నోటికి చప్పగా వుండేటట్టు సంస్కరించటము ఇప్పుడు అమలులో వున్న అతి సాధారణమైన పద్ధతి. సాధారణంగా ఈ విధంగా సంస్కరింపబడిన నూనెలు అనేక రకాల పేర్లతో డబ్బాలలో సీలు చేయబడుతున్నాయి. పెద్ద ఎత్తున అధికంగా సంస్కరింపబడుతున్న నూనె వేరునెనగనూనె. కనుకనే మన దేశములో “రిఫైన్డ్ ఆయిల్” అన్న పదము వేరునెనగనూనెను సూచించటము వల్లనే ఎక్కువగా ప్రచారం పొందింది. కాని సంస్కరించటం అన్నది ఒక క్రమపద్ధతి. ఆ పద్ధతిని చాలా రకాల నూనెలకు ఉపయుక్తమైనది. అలాగే కొబ్బరినూనె, ప్రొద్దు తిరుగుడు పూలనూనె, ప్రత్తిగింజలనూనె— వీటిని గూడా సంస్కరించవచ్చు. మూలైన వాసనకి పేరుబడ్డ ఆవనూనె ఆ వాసన పోతుందనే కారణంగా సంస్కరించబడటము లేదు. కానీ దీనిని సంస్కరించవచ్చు. ఇతర దేశాలలో యిలా చేస్తూనే వున్నారు.

మాంసము

మాంసము— దీని రూపాలన్నిటిలో (గొర్రె మాంసము, కోడి మాంసము, పంది మాంసము, ఆవు మాంసము) విటమిను “బి” సముదాయము వంటి విటమినులు,

పట్టిక 2.5

ఒక కుటుంబానికి సమదాతులైన అహారపు సమోనా ఒక పురుషుడు, అతని భార్య, 13 సంవత్సరాల కొడుకు, 8 సంవత్సరాల కొడుకు, 4 సంవత్సరాల కుమార్తె

వంటకాల పట్టిక	మాంసాహారం	ముడి ఆహార పదార్థాల పరిమాణము గ్రాములలో	వంటకాల పట్టిక	తాకాహారం	ముడి ఆహార పదార్థాల పరిమాణము గ్రాములలో
ఉదయపు ఉపహారము			ఉదయపు ఉపహారము		
దపాతి	గోధుమ ఏండి	450	ఇడ్లీ	బియ్యము	250
క్యావేటి కూర	క్యావేటి	200	కొబ్బరి పచ్చడి	మినపపప్పు	125
బంగాళాదుంప కూర	బంగాళాదుంప	100		కొబ్బరి	50
గ్రుడ్డు దోసె	గ్రుడ్డు	150		పాలు	400
కాఫీ	పాలు	150	కాఫీ	కాఫీ	
మధ్యాహ్న భోజనము			మధ్యాహ్న భోజనము		
వరి అన్నము	బియ్యము	500	అన్నము	బియ్యము	830
పొట్లకాయ కూర	పొట్లకాయ	200	మామిడికాయ పచ్చడి	పచ్చిమామిడి కాయ	100
	పాలకూర	275	శోలకూర కూర	శోలకూర	475
				మసూరు పప్పు	75

ప్రవేశ ప్రసంగము

పాలకూర పులుసు	180	పప్పు	180
పెరుగు	200	పెరుగు	200
పుచ్చకాయ	190	పుచ్చకాయ	190
టో			
కొబ్బరి చక్కెర	80	గోధుమ పిండి	80
బిర్రీ	100	నెనగపప్పు	100
నెనగపప్పు	50	కొబ్బరి	50
పాయసము	200	పాలు	200
రాత్రి భోజనము			
రాగి-రొట్టె	150	రాగి	150
అన్నము	400	బియ్యము	400
మాంసముకూర	90	మాంసము	90
చేమకూర	80	చేమకూ	80
రసము	40	ఉల్లిపాయ	40
వంకాయ బిజ్జి	125	వంకాయలు	125
పెరుగు	200	పెరుగు	200

ఈ వంటకాలకు 170 గ్రా, నూనె 180 గ్రా.చక్కెర ఉపయోగించవచ్చు.

చిలకడగుంపల సాంజారు	చిలకడ గుంపలు	200
పెరుగు	పెరుగు	900
వ్లమ్ పండ్లు	పండ్లు	80
టో		
మురుకు	నెనగ పప్పు	180
టో	బియ్యము పిండి	100
	పాలు	200
రాత్రి భోజనము		
చపాతి	గోధుమ పిండి	800
నూల్కోల్ కూర	నూల్కోల్	150
వంకాయ పచ్చడి	వంకాయలు	70
మజ్జిగ	మజ్జిగ	250

పళ్ళెపుట ప ఆహారాలంటే ఏమిటి :

29

29

ఈ వంటకాలు తయారు చేయటానికి 155 గ్రాముల నూనె, 180 గ్రాముల చక్కెర ఉపయోగించవచ్చు.

ఇనుమువంటి ఖనిజములతో పాటు విలువగల, శ్రేష్టమయిన మాంసకృత్తులు గల ఆహారము. చేప గూడా విటమిను “బి” సముదాయము అధికంగాను మాంసకృత్తులు పుష్కలంగాను వున్న ఆహారము. చేప ఎముకలు మెత్తగా వున్నట్లయితే అవికూడా తినతగినవే. చేపలలో కాలియమ్ వుంటుంది.

విటమిను “బి₁₂” చేపవంటి జంతు సంబంధమైన కండరములు లేక మాంసములో మాత్రమే ఉంటుంది. జంతువుల కాలేయము (మేక, గొట్టె) విటమిను “ఏ”, విటమిను “బి” సముదాయ ప్రాప్తికి ఉత్తమోత్తమమైనది. మన దేహానికి అవశ్యకమైన మరొక ఖనిజము భాస్వరము. ఇది జంతు కాలేయము, చేప, పెద్ద రొయ్యచేప, రొయ్యలలో పుష్కలంగా ఉంటుంది.

కోడి గ్రుడ్డు

గ్రుడ్డులో - రోపల ఉండి ఎదగవలసిన కోడి పిల్లకు చెందవలసిన పోషక పదార్థాలు ఉంటాయి. అవి ఉత్తమోత్తమమైన ఆహారమని చెప్పటంలో వింతేమీ లేదు. శ్రేష్టమైన మాంసకృత్తులకు తోడు, దానిలో చాలా క్రొవ్వు, పుష్కలంగా ఉన్న విటమిను “ఏ”, “బి” విటమినుల సముదాయము, ఇనుము, కాలియమ్, భాస్వరము మంచి సరిమాణాలలో ఉంటాయి. ఒక విటమిను “సి” మాత్రము దానిలో లేదు. కోడి గ్రుడ్డుకు దాతు గ్రుడ్డుకు రుచిలో తప్ప ఆహార విలువలో ఎక్కువ తేడా లేదు. వచ్చి గ్రుడ్డులో పోషికాహార దృష్ట్యా అంత కోరతగిన పదార్థాలు లేవు. కనుక గ్రుడ్డును వేయించటం గాని ఉడక బెట్టటం గాని ఏదో ఒక విధంగా ఉండాలి. అధునిక కోళ్ళ ఫారములో లభించే గ్రుడ్లు పొదిగితే పిల్లలు కావు. కనుక జంతు సంబంధమైన ఆహారాన్ని తినని శాకాహారులు కూడా వాటిని తినవచ్చు. అటువంటి ఫారములలో లభించే గ్రుడ్లను దేశవాళీ గ్రుడ్లతో పోల్చి చూసి, రుచి రంగూ లేనివిగా భావించ బడుతున్నాయి. అవి ఎలాగై నా వీటి కంటే రెట్టింపు బరువు ఉంటాయి. వాటిలో ప్రతి గ్రుడ్డులోను అధికంగా పోషక పదార్థాలు ఉంటాయి.

చక్కెర

చక్కెర, బెల్లము కలితీలేని పిండి పదార్థము లన్నది అనుభవ పూర్వకమైన విషయము. సాధారణంగా బెల్లములో కాలియమ్ ఇనుము ఉంటాయి. అవి బెల్లము తయారు చేసే విధానము వల్ల ఉత్పత్తి అవుతాయి. బెల్లము సంస్కరింప బడగా వచ్చినదే చక్కెర - కనుక దానిలో అవి ఉండవు.

మసాలా వస్తువులు - రుచిగల పదార్థాలు - లేక - ఆకలిని పుట్టించేవి.

మసాలా వస్తువులు - సమధాతువైన ఆహార పట్టికలో చేర్చక పోయినప్పటికీ ఇక్కడ మసాలా వస్తువులను గురించి ఆలోచిద్దాము. వాటిని రుచి కొరకు చాలా కొద్ది పరిమాణంలో అనగా చిటికెడు వాడుకుంటాము. కనుక వాటికి పౌష్టిక విలువలు తక్కువ. ఎండు మిరప కాయలలో విటమిను "ఏ", విటమిను "సి" పచ్చిమిరప కాయలలో విటమిను "బి" సముదాయమూ ఉంటాయి. పసుపు, చింతపండులలో ఇనుము, జీలకర్ర, ధనియాలు, మిరియాలు, ఓమము లేక వాము వంటి వాటిలో కార్బియం ఉంటాయి. వెల్లి పాయ, ఇంగువలలో ప్రేగులలో తిన్న పదార్థాలు మురిగి పోకుండా కాపాడే శక్తి ఉంటుంది.

నీరు

మన ఆహారములో మరొక ముఖ్యమైనది నీరు. ఒక మనిషికి ఎన్ని కాలరీలు కావలసి ఉంటుందో అంత నీరుకూడా అవసరము. కనుక మనకు 2200 సిసిల నీరు అవసరమన్న మాట. నీటిలో మార్పు చేయవలసిన దేమీ ఉండదు. అది సంసిద్ధమైనది. సాధారణంగా మనము తినే ఆహారంలో నీరు సగంకంటే తక్కువగా ఉంటుంది. తగుమాత్రంగా పనిచేసే మనిషికి 1000 నుండి 1200 సి సి ల నీరు రోజుకు మంచి నీళ్లు, కాఫీ, టీ, పాలు, మట్టిగ మొదలైన వాటి రూపంలో కావలసి ఉంటుంది. ఉష్ణము అధికంగా గల కాయకష్టము, క్రీడలు, అతి సారము (విరేచనాలు) - ఇవన్నీ మంచి నీటి అవసరాన్ని అధికం చేస్తాయి. ప్రతి మనిషికి కడుపులోకి పోయిన విలువైన ఆహారము మంచి నీరు త్రాగక పోతే వృధా అవుతుంది. కనుక మంచి నీరు త్రాగటం ముఖ్యము.

వంటకాల ప్రణాళిక

ఈ అధ్యాయము నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రీషన్ ఇన్ హైదరాబాదు వారు తయారుచేసిన పట్టిక 2.5 తో ముగుస్తుంది. దానిలో 5 మందిగల శాకాహారుల కుటుంబానికి, మాంసాహారుల కుటుంబానికి రోజుకు నాలుగు తడవలు తినటానికి ఏలుగా, పట్టికలు తయారు చేసుకోవటానికి అనువుగా ఆహార పదార్థాలు వాటి పరిమాణాల సహితంగా ఒక నమూనా సమధాతువైన ఆహార పథకాన్ని సిద్ధం చేశారు. అవన్నీ ఏక మాత్ర నమోనాలు. ప్రతిరోజూ ఎవరూ ఒకే రకపు ఆహారాన్ని తినలేరు కదా. కాని ఆహార పదార్థాల పరిమాణాలతో కూడా మంచి సమధాతువైన ఆహార పథకాన్ని తయారు చేసుకోవటంలో మనకు ఉపయోగపడుతుంది.

మన దేశములో ఆహారపు అలవాట్లు

మన దేశీయుల ఆహారము

క్రిందటి అధ్యాయములో మనకు అవసరమైన పోషక పదార్థాలకొరకు తినవలసిన ఆహార పదార్థాల రకాలు, వాటి పరిమాణాలు తెలుసుకున్నాము. మన దేశంలో ఏ ఏ ప్రాంతాలలోని ప్రజలు ఏ ఏ రకపు ఆహారం తింటారో - వాటివల్ల అవసరమైన పోషకాహారం ఏ విధంగా లోపిస్తుందో కూడా తెలుసుకోవటానికి ఈ అధ్యాయము ఉపయోగపడుతుంది.

మన దేశములో గుజరాతు పడమర దిశ, కేరళ దక్షిణపు దిశ, కలకత్తా నగరము తూర్పు దిశ, పంజాబు ఉత్తరపు దిశన ఉన్న ఈ నాలుగు విభిన్న ప్రాంతాలలో సగటున ప్రజలు తినే ఆహారపు పరిమాణాలను తెలిపే పట్టిక 3.1 ను ఒకసారి పరిశీలిద్దాము. ఈ పట్టికలోని అంకెలూ అంశాలూ ఇంటింటికీ వెళ్ళి సేకరించబడినవి. ఆ క్రిందటి రోజున గృహిణీ తన ఇంట్లో ఏ ఏ వంటకాలు చేసిందో - బయట గాని మరెక్కడయినా గాని ఏమేమి తిన్నారో అడిగి తెలుసుకుని పట్టికను తయారు చేశారు. ఈ విధంగా అన్ని తరగతులకు చెందిన పెక్కు కుటుంబాలను కలుసుకుని, వారు తినే అన్ని రకాల ఆహారాన్నీ సక్రమంగా రికార్డు చేసినట్లయితే, అటువంటి ఆహార పర్యాలోకనంవల్ల అసలు ప్రజలు తినే ఆహారాన్ని గురించి మనకు సరియైన అభిప్రాయము కలుగుతుంది.

ఈ ఆహార పర్యాలోకన (సర్వే) చేసి వివరాలు సేకరించటం వివిధ కాలాలలో - వివిధ సంస్థల ప్రతినిధుల ద్వారా జరగటంచేత ఫలితాలన్నీ ఒక పద్ధతిలో లేవు. ఎలా అంటే - పండ్లు ఏ పరిమాణంలో తింటారో ప్రత్యేకంగా కాక ఇతర పదార్థాలతో కలిపిన సూచనలు ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ ఆహార వివరాలు ఏమి విశదీకరిస్తాయో తెలుసుకోవటంవల్ల ప్రయోజనము ఉంటుంది.

పట్టిక 3.1

ప్రతిరోజూ ఖర్చు అయ్యే ఆహార పదార్థాలు

	గుజరాతు	కేరళ	కలకత్తా	పంజాబు	నూచించిన ఆహార పరిమాణము.
	సగటున ఒక మనిషికి కావలసిన గ్రాముల లెక్క-				
ఆహారదాన్యాలు వాటి పిండ్లు	425	299	343	519	342
పప్పులు వాటి పిండ్లు	50	28	97	35	88
ఆకు కూరలు	2	5	14	44	108
ఇతర కూరగాయలు	78	18	88	93	56
దుంపలు, వ్రేళ్లు	34	185	109	93	83
పండ్లు	—	36	36	13	36
పాలు, పాలతో తయారయిన వస్తువులు	100	54	108	317	172
క్రొవ్వులు, నూనెలు	20	21	22	17	35
మాంసము	5	3	12	7	21
చేపలు	2	107	29	7	21
గ్రుడ్లు	—	25	4	7	13
ఉత్కేర, బెల్లము	36	37	32	97	38
* ఇతర వస్తువులు	3	72	78	—	—

* ఇతర వస్తువుల జాబితాలో టీ, కాఫీ, ట్రెడ్, బిస్కెట్లు, బిస్కెట్లు, ఉప్పులు, ఉప్పులు, అప్పులు, కొబ్బరి మసాలాలు, పండ్లు ఉంటాయి.

మన ఆహారంలో తగినంతగా ఉన్నదేమిటి ?

స్పష్టంగా ఆహార ధాన్యాలు లేక తిండి గింజలు ఈ వర్గంలో చేర్చబడ్డాయి. పంజాబులో ప్రతి రోజూ అయే ఖర్చు సూచన చేయబడిన దానికంటే అధికమే. గుజరాత్ లో కూడా సంఖ్య అధిగమించింది. ఆహార ధాన్యాలకు తోడుగా ప్రేళ్ళు దుంపలనుంచి వచ్చే (బంగాళాదుంప, చిలకడదుంప, పెండలము, కంద) పిండి పదార్థాలు కూడా ఉన్నాయి. దాదాపు వాటి బరువులో నాలుగవ వంతు పిండి పదార్థాలు గంజి రూపంలో ఉంటాయి. నిజానికి కలకత్తా నగరపు ఆహార ధాన్యాల దిన ఖర్చు 343 గ్రాములలో 83 గ్రాముల బంగాళా దుంపలతో కలిపినప్పటికీ కావలసిన దానికంటే అధికమే. కేరళదొక చిత్రమైన కేసు. అక్కడ ఆహార ధాన్యాల దిన ఖర్చు 299 గ్రాములు. చూడటానికి చాలా అల్ప సంఖ్యగా కనబడుతుంది. కాని 165 గ్రాముల కర్రపెండలములో దగ్గర దగ్గర 28 శాతము పిండి పదార్థము ఉంటుంది. కర్రపెండలపు సన్నటి ముక్కలు (చిప్పు) ఎక్కువగా (కర్రపెండలాన్ని సన్నటి ముక్కలుగా కోసి ఎండబెట్టినవి) అక్కడ వాడుకలో అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థము. దానిలో 85 శాతము పిండి పదార్థము ఉంటుంది. సగటున కేరళ దేశీయుడికి మొత్తముమీద అతనికి కావలసిన దానికంటే కొంచెము అధికంగానే పిండి పదార్థము ఆహారంలో ఉన్నదే కనబడుతుంది.

పంజాబులో ముఖ్యంగా చక్కెర వాడకము అధికము. అయినా దానితో కలిపి మన దేశంలోని ఈ నాలుగు ప్రాంతాలలో తినే చక్కెర తృప్తికరంగా ఉన్నట్టు లెక్కించబడ్డది. చక్కెర పూర్తిగా పిండి పదార్థమే.

ఈ ప్రాంతాలలో కాయగూరల ఖర్చు కూడా తృప్తికరంగా ఉన్నట్టు భావించ వచ్చు. కూరగాయలు కొంతవరకూ విటమినులనూ ఖనిజాలనూ సమకూరుస్తాయి. వాటితోపాటు జీర్ణకోశమునుంచి క్రిందికి త్వరగా జారే పీచువంటి పదార్థాన్నికూడా సమకూరుస్తాయి. భిన్న భిన్న రుచులూ వంటకాలూ తప్ప వండిన కూరగాయలు ఆహారంలో ఎక్కువ విలువైనవి ఏమీకావు. ఉదాహరణకు వంకాయవంటి అతిసాధారణ మైన దానిలో కొద్దిగా కార్నియమ్, రిబోఫ్లావిన్, నియసిన్ తప్ప లభించేవి చాలా స్వల్పము. అధిక పరిమాణంలో విటమిను “సి” నూరుగ్రాముల ములగకాడలో 120 మిల్లీగ్రాములు, 100 గ్రాముల నూల్కోల్ లో 85 మిల్లీగ్రాములు, మిరప కాయలో 137 మిల్లీగ్రాములు, నూరుగ్రాముల కాకరకాయలో 90 మిల్లీగ్రాములూ వుంటాయి. విటమిను “సి” గాలికి వెలుతురుకూ వేడికి నశించిపోయేటంత సున్నితంగా

పుండలంచేత జహుళః పుడకబెట్టడంలోనూ, వేయించటంలోనూ చాలావరకూ నశించి పోతుంది.

మన ఆహారంలో లోపించినదేమిటి ?

3.1 పట్టికలో చూపబడినట్లుగా ఇది చాలా పెద్ద జాబితా. ప్రధానంగా శాకాహారులకు ముఖ్యంగా పాలుకూడా లోపించినప్పుడు మాంసకృత్తులు లభించే ప్రధాన కేంద్రము పప్పు దినుసులేనని మనము జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి. శాకాహారులు తినే పాలు, పప్పుల పరిమాణము మాంసాహారులు తీసుకునే సూచింపబడిన స్థాయిలకంటే తక్కువగా వున్నది. అందుచేత గుజరాత్, కలకత్తా - ఈ రెండు ప్రాంతాలలోనూ పరిస్థితి ఆందోళనకరంగా వున్నది. నిజానికి పప్పులకు ఆహారధాన్యాలు కోరతగిన లేక వుండ తగిన నిష్పత్తి దాదాపు 5:1 అయితే, ఈ నాలుగు ప్రాంతాలలో వున్న నిష్పత్తి చాలా అధికంగా వున్నది. కేరళలో హెచ్చు స్థాయిలో (రోజుకు 107 గ్రాముల) చేపల ఖర్చు, పంజాబులో (రోజుకి 317 గ్రాముల) పాల ఖర్చు, ఎక్కడాలేని విధంగా హెచ్చు వాడకంలో వున్నాయి. పప్పులనుండి లభించే మాంసకృత్తుల స్వల్ప పరిమాణాన్ని క్రమ్ముకొని పోగలిగిన వాడకము. పైగా మాంసకృత్తులకు నాణ్యతను చేకూర్చ గలుగుతున్నది.

క్రొవ్వు నూనెలు కూడా సూచించిన దానికంటే చాలా - తక్కువగా వున్నాయి వాడకంలో. పాల వ్యయము తక్కువ కనుక దానినుండి అదనంగా క్రొవ్వు లభించి నప్పటికీ కూడా తక్కువే. మన ఆహారంలో క్రొవ్వులు నిర్లక్ష్యము చేయబడిన పదార్థాలేమో ! అది శక్తిని పుట్టించేది. అందరికీ అవసరమైనది. భోజనానంతరము కడుపు నిండి నట్లుగా వుండి తృప్తిని కలిగించేది క్రొవ్వే. అది కడుపును త్వరగా ఖాళీ కానివ్వదు. పనిచేయగల శక్తిని అధికం చేస్తుంది. బరువు భారాన్ని ఎదుర్కొనే శక్తిని దేహానికి సమకూరుస్తుంది. ఒకవేళ - ఇవన్నీ సామాన్యపు ఊహలు కావుగదా ! ఎందుకంటే ఇవి ఎవరూ చూడనివి - కాని - అనుకున్నవి. అందుకే కాబోలు క్రొవ్వుల అవసరాన్ని గురించి చెప్పవలసినంత గట్టిగా చెప్పబడలేదు. ఇదిగాక - ఆహారంలో క్రొవ్వులు కూడా ఖరీదుగల పదార్థాలు కావటంచేత గృహిణి వాటిని నిర్లక్ష్యము చేయటానికి తగిన కారణము కనబడుతున్నది.

పై వాటి తరువాత మనము విటమినులు, ఖనిజాలు లభించే ఆహార పదార్థాలను గురించి ముఖ్యంగా ఆలోచించవలసి ఉన్నది. ఆకుకూరలు, పండ్లు, పచ్చివిగా తినదగిన

కూరగాయలు వీటిలో చేరినవి. సాధారణంగా మన ఆహారంలో పండ్ల వాడకము తక్కువ. ఆ ఖర్చు ఎక్కువగా ఉన్న కేరళ, కలకత్తా ప్రదేశాలలో ఎక్కువగా అరటిపండ్లు వాడుతుంటారు. అరటిపండ్లులో పిండి పదార్థము 27 శాతము ఎక్కువ. మన ఆహారంలో ఉన్న పిండి పదార్థాల నధికం చేస్తూ కొద్ది పరిమాణంలో విటమిను "సి"ను కూడా (నూరు గ్రాములలో 7 మిల్లీ గ్రాములు మాత్రమే విటమిను "సి"-అంటే రెండు అరటి పండ్లు ఉన్నంత బరువు) చేరుస్తుంది. మామిడిపండ్లు వచ్చే ఋతువులో ఆ పండ్లను దేశమంతటా అన్ని ప్రాంతాలలోనూ తింటారు. దానిలో విటమిను "ఏ" పుష్కలంగా ఉంటుంది. (300 మైక్రో గ్రాముల విటమిను "ఏ" ఒక నూరు గ్రాములలో లభిస్తుంది. లేక ఒక పండులో 10,000 మైక్రో గ్రాముల విటమిను "ఏ" లభిస్తుంది). మనకు అవసరము ఉన్నంత విటమిను "ఏ"ను మామిడిపండు దాగా అందివ్వగలిగినది. నారింజ, బిత్తాయి పండ్లలో విటమిను "సి" పుష్కలంగా లభిస్తుంది.

సాధారణంగా పండ్ల ఖరీదు అధికంగా ఉంటుంది. అందరికీ అందుబాటులో ఉండవు. మనకు ఆహారంలో విటమినులు ఖనిజాలు కావాలనుకుంటే అందరికీ సాధ్యమైనంత అందుబాటులో ఉండేవి ఆకుకూరలు. 110 గ్రాముల ఆకుకూర ప్రతిరోజూ ఆహారంలో తీసుకోవలసినదిగా సూచించబడినది. అయినప్పటికీ గుజరాతు, కేరళ, కలకత్తా ప్రదేశాలలో సరియైన మోతాదులలో వాడకాన్ని వాళ్లు లక్ష్యపెట్టలేదు. పంజాబు ప్రాంతంలో కూడా ఈ విషయాన్ని బొత్తిగా నిర్లక్ష్యం చేశారు. అక్కడ ప్రతిరోజూ తీసుకునే ఆకు కూరలు 44 గ్రాములంత అధికము. బహుశః ఆవకూర, పాలకూర ఎక్కువగా వాడుకలో ఉన్నందువల్లనేమో! మధ్యప్రదేశ్ లో ఆకుకూరల వాడకము ఇంకా అధికంగా ఉన్నది.

కనుక మన దేశంలోని అన్ని ప్రాంతాలలోనూ ఆహారంలో నవనవలాదే ఆకు కూరలు, తాజా పండ్లు, పాలవంటి ఆహారము లోపించటం స్పష్టంగా కనబడుచున్నది. కొరత యొక్క అంచనా

మన దేశములోని చాలా ప్రాంతాలలో కొన్ని పోషక పదార్థాలయినా ఆహారంలో వున్నాయని రూఢి చేసుకుని ఎంత లోపించిందో అంచనాలు వేయబడ్డాయి.

మన దేశంలో కడుపులోకి తీసుకునే ఆహారపు కాలరీలు ఒక్కొక్క ప్రాంతానికి ఒక్కొక్క రీతిగా చాలా విభేదాలు ఉన్నాయి. ఆ విధంగా గుజరాతు రాష్ట్రంలో ప్రతి రోజూ తీసుకొనే కాలరీల సంఖ్య 1880, మహారాష్ట్రంలో 1600, కలకత్తాలో 1420, పంజాబులో 2830, కేరళలో 1690, తమిళనాడులో 1750- ఈ విధంగా ఉన్నది

మన ప్రజానీకంలో వయసునుబట్టి, స్త్రీ పురుష భేదాన్నిబట్టి, మాంసాహార శాకాహార తేడాలనుబట్టి సగటున తూచిన 2124 కాలోరీలుగా .అంచనా వేయబడ్డది. కనుక కొరతలు ఎంత అధికంగా ఉన్నాయంటే కొన్ని ప్రాంతాలలో అవసరమయిన మొత్తము కాలోరీలలో మూడవ వంతు మాత్రమే ఉన్నాయన్న విషయము స్పష్టమైనది. ఇది కొంతవరకూ నిజమే అనుకున్నప్పటికీ మొత్తము మీద చాలామంది తినవలసిన పరిమాణంలో అర్థభాగము మాత్రమే తినగలుగు తున్నారన్నది నిస్సందేహమైన విషయము.

మాంసకృత్తుల విషయంలో కొంత భేదము ఉన్నది. సగటున ప్రతి రోజూ కడుపులోకి తీసుకుంటున్న కాలోరీలు గుజరాత్ రాష్ట్రంలో 54 గ్రాములు, మహారాష్ట్రలో 42 గ్రాములు, కలకత్తాలో 45 గ్రాములు, పంజాబు రాష్ట్రంలో 84 గ్రాములు, కేరళలో 46 గ్రాములు, తమిళనాడులో 52 గ్రాములుగాను, చెప్పబడినది. మన దేశమంతటికీ ప్రతి మనిషికి దినము ఒక్కొంటికి తూచిన మాంసకృత్తుల అవసరము 46.3 గ్రాములుగా అంచనా వేయబడినది. ఈ విధముగా ఇక్కడ చాలావరకు మాంసకృత్తుల అవసరము తీరినట్లే కనబడుతున్నది. అయినప్పటికీ మాంసకృత్తుల నాణ్యము ముఖ్యముగా చూడతగినది. మన దేశపు ఆహారంలో చాలా మాంసకృత్తులు సామాన్యంగా 70 శాతము ఆహారధాన్యాల నుంచి, పప్పుదినుసుల నుంచి వచ్చినవే. పాలు, గ్రుడ్లు, మాంసమువంటి జంతు సంబంధమైన ఆహారం నుండి లభించే స్వల్పమైన మాంసకృత్తులు నికరంగా తిన్నవాటిని పోల్చి చూస్తే శరీరకంగా లాభించేది 60 కాలోరీలు మాత్రమే. రోజుకు సగటున 100 గ్రాములకు మించుతున్న ఒక్క కేరళలోను, రోజుకు 300 గ్రాములకు పైగా పాలుత్రాగే వాడుకవున్న పంజాబులోను మాంసకృత్తులలో గుణాధిక్యత కనబడుతుంది. ఇక్కడ స్వల్ప పరిమాణంలో తినేవి సరిపోతాయని భావించటము సరికాదు. ఇతర ప్రాంతాలలో వినియోగింపబడిన కూరగాయలనుండి లభించిన మాంసకృత్తుల విలువలను పెంచటానికి మేలురకపు మాంసకృత్తులు అధికంగా కావలసిన అవసరము ఉన్నది. తల్లిపాలు మానివేసిన బిడ్డలు, బిడ్డలకు పాలిచ్చే తల్లులవంటి ప్రత్యేక వర్గాలకు మాంసకృత్తులు అదనంగా అవసరము. వాళ్ళకు కావలసినంతగా మాంసకృత్తులు లభించే అవకాశాలు లేకపోవచ్చు. అదీగాక కడుపులోకి తీసుకొనే కాలోరీలు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు (ఇంచుమించుగా ఎప్పుడూ జరిగేదే) మాంసకృత్తులు శక్తికోసం ఇంధనంగా కాలిపోతాయని శరీర ధర్మాల ఉపయోగానికి మాత్రం అక్కరకు రావు.

పైన చెప్పినట్లుగా మనం కడుపులోనికి తీసుకునే క్రొవ్వులు రోజుకు 17 నుండి 22 గ్రాముల వరకూ ఉంటాయి. పాలలోను, కూరగాయల విత్తనాలలోను, గట్టి బెరడు

గల కాయలలోను స్వల్ప పరిమాణములో ఇంచుమించుగా మనము తినే అన్నిరకాల ఆహారాలలోను (వరి, గోధుమ, పప్పు, కూరగాయలు, మాంసము, చేప, గ్రుడ్లు మొదలైనవి) ఉండే క్రొవ్వును గూడా కలపాలి. మనకు కనబడని 8 లేక 10 గ్రాముల క్రొవ్వు ప్రతిరోజూ వాడకంలో ఉన్నదానితో కలిపి 25-30 గ్రాముల వరకు మొత్తం క్రొవ్వు ఉండాలి. కావలసినది దాదాపు నాలుగు వంతులయితే మూడు వంతులు తక్కువ. అతి భారీదయిన ఈ సరుకును కొనలేక పేదప్రజానీకంలో చాలామంది కావలసిన దానిలో కొంత భాగమైనా ప్రధానమైన ఈ పోషక పదార్థాన్ని పొందలేకపోతున్నారు.

ఆహారంలో విటమిను "ఏ" పరిమాణాన్ని గురించి మన దేశంలోని కొన్ని కొన్ని ప్రదేశాలలో లెక్కలు గుణించారు. ఉదాహరణకు కలకత్తా నగరాన్ని చూడండి. రోజుకు సగటున విటమిను "ఏ" 750 మైక్రోగ్రాములు కావలసి ఉండగా అక్కడి వాడకం 650 మైక్రోగ్రాములు మాత్రమే ఉన్నది. ఇదేమంత అసంతృప్తికరంగా లేదు గాని బిడ్డల భారీతనాన్నిబట్టి, బరువునుబట్టి తరతమ భేదాలతో అందివ్వలసిన విటమిను "ఏ" కొరత చాలా అధికంగా ఉన్నది. విటమిను "ఏ" కొరత చిన్న పిల్లలలో అధికంగా ఉండటంచేత కంటి దృష్టి తక్కువగా ఉండటము, కంటి దృష్టి పూర్తిగా పోవటం సంభవిస్తాయి. ఆహారంలో విటమిను "ఏ" లోపం ఉండడంచేత ఇటువంటి పరిణామము కలగటం నిజంగా శోచనీయమే.

ప్రత్యేకంగా రెండు ముఖ్యమైన ఖనిజాలు - కాల్షియమ్ ఇనుముల విషయంలో కూడా ఆహార పర్యవేక్షణ ప్రత్యేకంగా కలకత్తా నగరంలో జరుపబడ్డది. సగటున రోజుకు కావలసిన కాల్షియమ్ 600 మిల్లీగ్రాములయితే అక్కడి వాడకము 523 మిల్లీగ్రాములు మాత్రమే. అయినప్పటికీ చేపలలో ఉన్న సన్నటి ఎముకలలో కాల్షియమ్ పుష్కలంగా ఉన్నందువల్ల ఆ వాడకం అధికంగా ఉన్న ఆ నగరములోని గణ్యము తృప్తికరంగా ఉన్నది. చేపల వాడకం కలకత్తా నగరంలోకంటే ఇంకా అధికంగా వున్న కేరళలో కడుపులోకి తీసుకునే కాల్షియమ్ లెక్క ఎటువంటి సందేహమూ లేకుండా తృప్తికరంగా వున్నది. కాని-ఒక్క పాల వాడకము నుంచి మాత్రమే కాల్షియమ్ లభించే గుజరాతు రాష్ట్రంలో సగటున పాల వాడకపు పరిమాణము చాలా స్వల్పము. రోజుకు అక్కడి కాల్షియమ్ వాడకపు లెక్కలు ఎంత తక్కువంటే 250-300 మిల్లీగ్రాములు మాత్రమే. అయితే అక్కడివాళ్ళు తమలపాకు బీడీలు అధికంగా తింటారు. దానిలో తడిసిన మెత్తటి ఘనమం ఉంటుంది. ఇది కూడా కాల్షియమ్. కాని ఆహారాన్ని గురించిన వివరాలలో ఇది స్పష్టము చేయబడలేదు. ఈ కాల్షియమ్ కూడా శరీరములో కలిసిపోయేదీ- ఉపయోగ

వదేదీను. మనము కడుపులోకి తీసుకునే కార్నియమ్ తగినంత అదనంగా అందించేది. విచిత్రమేమిటంటే రోజుకు 3000 ల మిల్లి గ్రాముల కనిష్ఠ స్థాయి దాటిన తరువాత కొంచెము ఎక్కువయినా తక్కువయినా పోషకాహారం యొక్క ఫలితాలు అంతగా పెక్కి కనబడవు. ఎట్లాగయినా పిల్లలకు చనుబాలు, పశువుల పాలు, రాగి గంజి లేక ప్రత్యేకంగా పిల్లలకొరకు తయారు చేయబడిన పాలపొడివంటి ఆహారముల ద్వారా మాత్రమే లభించే కార్నియమ్ లేక తెల్లటి ఖనిజ పదార్థము ఎక్కువ అవసరము. గర్భిణీ స్త్రీలకూ, పాలిచ్చే తల్లిలకూ కూడా అధిక సాయిలో కార్నియమ్ గా తీసుకోవటము చాలా అవసరము.

కలకత్తా నగరంలో సగటున ఇనుము వాడకము 27 మిల్లి గ్రాములని అంచనా వేయబడినది. ఈ ఖనిజము యొక్క అవసరము కూడా సగటున సరిగ్గా అంతే. చిన్న వయసుగల వర్గానికి 50 శాతానికి పెగ ఉన్న 3 ఏళ్ళలోపు బిడ్డలలో ఇనుము కొరతను గురించి ఆలోచించవలసి ఉంటుంది. హిమోగ్లోబిన్ అనే పదార్థంవల్ల మన రక్తము ఎర్రగా వుంటుంది. ఇది ప్రాణవాయువును ఊపిరితిత్తులనుంచి అన్ని అవయవాలకూ అందజేస్తుంది. ఈ హిమోగ్లోబిన్ లో ఇనుము ఒక ముఖ్యమైన భాగము. కనుక ఇనుము తక్కువగా వున్నవారు రక్తహీనతకు లోనై, పాలిపోయి కనుపిస్తారు. ఇనుము ఎర్రకణాలను రక్తములో వృద్ధి చేసేది. ఇనుము దేహానికి చాలా అవసరమైనది కనుకనూ, పాల వల్ల లభించే ఇనుము చాలా స్వల్పము కనుకనూ, పిల్లలకు కావలసినంతగా ఒక్క ఆహారం ద్వారా ఎంత ఇనుము లభిస్తుందో నమ్మకంగా చెప్పటం కష్టము కనుకనూ శ్రద్ధగా గమనించవలసి వుంటుంది. మరొక వర్గానికి అనగా గర్భిణీ స్త్రీలకు ఇనుము ఇంకా ఎక్కువగా కావలసి వుంటుంది. ఇనుము పుష్కలంగా లభించే ఆకుకూరల వాడకపు పరిమాణం కూడా గర్భిణీ స్త్రీలకు కావలసిన దానికంటే తక్కువే. ఇనుము కొరత రక్తములో ఎరుపు కణాల హీనతకు కారణమవుతుంది. రక్తహీనతే కాకుండా పాలిపోవటంవంటి అపాయకరమైన పరిస్థితులకు దారి తీస్తుంది.

కొన్ని ఇతర విటమినులు ఖనిజాలను గురించి సూచనప్రాయంగా ఇక్కడ పరిశీలిద్దాము. విటమిను “బి₁” అనగా థయామిన్ పప్పులలో బటాణీలో వేరుసెనగలో గోధుమపిండిలో ఉంటుంది. వాటిని ఉడికించిన నీళ్లు పారబోసినట్లయితే వాటి సారము చాలా వరకూ పోయినట్లే. గంజి వంచేసిన తెల్లటి మరబియ్యపన్నము గోధుమవంటి ఇతర ఆహార ధాన్యాలేవీ లేకుండా పప్పు వాడకం చాలా తక్కువ ఆహారం తినే అలవాటు కనక ఉంటే పోషకాహార లోపము కలిగే అవకాశాలు చాలా ఉన్నాయి. మన దేశంలో ఉదాహరణకు ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని కోస్తా జిల్లాలలో పూర్వము విటమిను “బి” లోపము

ఎక్కువగా ఉండేదని వాడుక. కాని ఈ రోజుల్లో అన్నిరకాల ఆహార దాన్యాలను ఆహారంలో వాడుకుంటున్నారు కనుక ఆ రోపము చాలా తక్కువ. ఇది ఆధునిక విజ్ఞానము వల్ల కలిగిన లాభముగా భావించాలి.

బహుళ: రిబొఫ్లావిన్ లేక విటమిను “బి₂” మన ఆహారంలో చాలా లోపించి ఉండవచ్చు. ఎందుకంటే మన దేశీయుల ఆహారంలో చాలావరకు పాలు, గ్రుడ్లు, మాంసము, ఆకుకూరలు ఉండవు కదా! అంతేకాక విటమిను “బి₂” పప్పులలో సగటున లభిస్తుంది. అంటే తక్కువ క్రిందే లెక్క. చేపలలో రిబొఫ్లావిన్ ఇంచుమించుగా ఉండదు.

నియసిన్ “బి₃” గ్రూపు విటమినులలో ఒకటి. అది ముడి పొట్టుతోకూడిన ఆహార దాన్యాలలోను, గోధుమపిండి, పప్పుదినుసులలోను ఉంటుంది. వేరుసెనగలో అధిక పరిమాణంలో ఉంటుంది. ఆహారములోని ప్రొటీనులో భాగమైన ఒక ఎమిన్ యాసిడు - ట్రిప్టోఫాన్ శరీరములో నియసిన్ గా మారగలదు. అందువల్ల నియసిన్ అవశ్యకత ఆహారంలోని ట్రిప్టోఫాను స్థాయితో ఆధారపడి ఉంటుంది. పప్పులన్నిటో లాగే, చాలా రకాల పప్పుదినుసులలో కూడా తగినంత ఎక్కువగా నియసిన్ ఉంటుంది. తరుచుగా తినే ఆహారదాన్యాల రకాన్నిబట్టి పౌష్టికంగా విలువలేని ఆహారంలో (విటమిను బి గ్రూపు) నియసిన్ చాలినంత ఉన్నదీ లేనిదీ నిర్ణయించవచ్చు. ప్రధాన ఆహార దాన్యంగా ట్రిప్టో ఫాన్ (Tryptophan) తక్కువగా వున్న జొన్న అధికంగా వుంటుందో అక్కడ నియసిన్ లోపము వుండటానికి చాలా అవకాశము వున్నది. ఈ విధంగానే దాగా మర బట్టించిన బియ్యము ప్రధానాహారంగా గల వారికి కూడా ఈ లోపము వుండనే వుంటుంది. పొట్టుతోవున్న గోధుమపిండి ప్రధానాహారంగా వున్నవారికి ఈ లోపం చాలా తక్కువగా వుంటుంది.

విటమిను “సి” చాలా సులభంగా నశించిపోతుంది. మన దేశీయుల ఆహారంలో ఇది చాలా తక్కువగా వుంటుందని గట్టిగా చెప్పవచ్చు. పండ్లు తిన్నందువల్లను, పచ్చివిగా తినదగిన కూరగాయలు తిన్నందువల్లను ఈ పరిస్థితులు చాలా వరకు మెరుగు పడతాయి. మొలకదేరిన పప్పుదాన్యాలు - అవి చెట్టుమీద పచ్చివిగా వున్నప్పుడు, మొలకదేరిన ముడి పప్పులనుంచీ విటమిను “సి” అధిక పరిమాణంలో వుత్పత్తి అవుతుంది. ఇది విటమిను “సి” లభించే సులభ మార్గము.

ఆదాయము - ఆహారము

మనదేశంలో పౌష్టిక విలువలు ఆహారంలో ఎందుకు లోపిస్తాయి? మంచి ఆహారము లభించకపోవటానికి ముఖ్యకారణము ఆదాయము. ధనవంతులు సరియైన పోషకాహారము తినని కారణము ఆహార సంబంధమైన పరిజ్ఞానం లేకపోవటం చేత కావచ్చు. ఒక హెచ్చు ఆదాయ స్థాయివరకూ, ఒక కుటుంబం తినే ఆహారపు స్వభావాన్ని వారికి ఆహారావసరాలకు లభించే ధనం నిర్ణయిస్తుంది. తక్కువ రాబడి గల స్థాయిలోని కుటుంబాలు వాటికి లభించిన ఆ స్వల్ప మొత్తములో ఎక్కువ భాగము ఆహారము క్రింద ఖర్చు చేయవలసి వస్తుంది. కలకత్తా నగరంలోని ఆహార వివరాల పట్టిక ఈ విషయాన్ని స్పష్టం చేస్తున్నది. పేద ప్రజానీకంలో క్రింది పదికాతము తమ స్వల్పాదాయంలో మూడింట రెండు వంతులు ఆహారపు పద్దుక్రింద వ్యయము చేస్తుండగా పున్నత కుటుంబాలలో పై ఇరవయి శాతం తమ అధికాదాయంలో 40 శాతం మాత్రమే ఆహార పద్దు క్రింద ఖర్చు చేస్తున్నారు.

ఈ ఆహార విషయంలో ఒక నిర్ణయానికి రావటం కష్టము. పరిస్థితులు రక రకాలుగా వున్నాయి. స్వల్ప ఆదాయపు స్థాయిలోని వారు దాదాపు మనిషికి నెలకు పది రూపాయల వంతున ఆహార దాన్యాలు, నాలుగు శాతం అనగా నెలకు రూపాయ పాలు కొంటారు. అధికాదాయ స్థాయిలోని వారు 17 శాతం ఆహార దాన్యాల కొరకు, 10 శాతం పాల కొరకు వెచ్చిస్తారు. ఖర్చు అయిన మొత్తము అధికాదాయం గలవారి విషయంలో పెద్దదే. అది రూ. 13.50 ఆహార దాన్యాల కొరకు, నెల ఒక్కొంటికి ఒక మనిషికి రూ. 10.50 పాలక్రింద ఖర్చు అవుతున్నది. ధనవంతులు ఆహార దాన్యాల కొరకు ఖర్చు చేసినంతా చేస్తారు. అయితే పాలఖర్చు మాత్రం పదింతలుగా వుంటుంది.

ఆదాయము పెరిగినంత మాత్రాన ఆహారంలో విలువలుకూడా మెరుగవుతాయని ఎప్పుడూ అనుకోవటానికి వీలులేదు. ఒక్కొక్కప్పుడు డబ్బు పోషకాహారాలకు బదులుగా ఏదో ఒక దానిక్రింద ఖర్చవుతుంది. సీసాలలోను, అట్టపెట్టెలలోను, డబ్బాలలోను నిలివ పుంచిన ఆహారమూ పానీయాలకొరకు “హోదా - గొప్పతనం” అనుకుని వెచ్చించటం జరుగుతుంది. ఆచరణలో పెట్టటం కష్టమయినా ప్రజలలో విద్యా విజ్ఞానాలు ఉన్నట్లయితే కృత్రిమమైన గొప్పలకు పోవటం తగ్గుతుంది.

ఎవరు ఎక్కువగా బాధ వడతారు ?

సాధారణంగా తక్కువ పోషకాహార స్థాయి దారిద్ర్యమువల్ల కలిగినదే. అయినా ఆ కుటుంబములో ఎక్కువగా బాధపడే వ్యక్తులు ఎవరు? ఆహారపు అలవాట్లను పర్య

వేక్షణ చేయగా తేలిన సారాంశమువల్ల కుటుంబములో వృద్ధులైన పురుషులకు సామాన్యంగా ఉన్నంతలో మంచి ఆహారం లభిస్తున్నదని తేలింది. మిగతా వాళ్ళంతా - స్త్రీలు గర్భము ధరించినవారైనా, పిల్లలకు పాలిస్తున్నవారైనా, 6-15 సంవత్సరాల వయసుగల పిల్లలు అంతకంటే ఇంకా చిన్నవయసులో ఉన్న పిల్లలకు ధనిక కుటుంబాలలోని ఈ వర్గాల స్థాయికి చెందిన వారికంటే తక్కువ పోషకాహారము లభిస్తున్నది. సాధారణంగా మగవాళ్ళ భోజనాలయిన తరువాత తినే అలవాటుగల గృహిణీ తనకు లేకపోయినా - పిల్లలకు లేకపోయినా సరే - సంపాదించే వాడికి సాధ్యమైనంత మంచి ఆహారము లభించేట్టు చూస్తుంది. ఆ కుటుంబానికి లభించే ఆహారములోనయినా పంపకములో అసమానత కనబడుతుంది. ఇది శరీరము యొక్క పెరుగుదలకూ, అభివృద్ధికి పోషకాహారం ముఖ్యంగా అవసరమయిన వర్గానికి హానికరమైనది.

మనము తిన్న ఆహారము ఏమవుతుంది ?

మనము ఆహారాన్ని నోట్లో పెట్టుకుంటాము. అది గట్టి పదార్థమయితే నములుతాము. ద్రవ పదార్థమయితే మ్రింగుతాము. అది గొంతుగుండా క్రిందికి పోతుంది. ఆ తరువాత ఈ ఆహారం ఏమవుతుంది? ఆహారము జీర్ణమయే విచిత్రమైన కథను గురించి ఇప్పుడు చదువుదాము. దీన్ని గురించి తెలుసుకుంటే మంచి ఆహారపు అలవాట్లయొక్క అవసరాన్ని మనము గ్రహించటానికి తోడ్పడుతుంది.

నోట్లో పెట్టుకున్న ఆహారము ఏమవుతుంది ?

నోట్లో పెట్టుకున్న ఆహారము నములుతుంటే చిన్నచిన్న ముక్కలయి లాలాజలముతో బాగా కలిసిపోతుంది. లాలాజలము ఎప్పుడూ నోటిలో ఉండే రంగులేని ద్రవ పదార్థము. లాలాజలముతో నీరు తప్ప మరేదీ కాదని అనుకుంటారేమో. కాని అది అటువంటిది కాదు. ఆహారాన్ని అరుగుదలకు తీసుకుపోయే ద్రవాలు (Enzymes) కంటికి కనబడనివి వున్నదన్నమాట. లాలాజలములోని ఈ ద్రవాలు (Enzymes) నీటిలో కరగకుండావున్న పిండి పదార్థాలను నీటిలో కరిగిపోయే పదార్థంగా మారుస్తుంది.

నిజానికి జీర్ణము కావటం అంటే ఇదే. ఏ విధంగా ఆహార పదార్థాలు అనేక రకాల ద్రవాలవల్ల (Enzymes) పవనమై, దేహములో కలిసిపోయి దాని ధర్మాలను ఉపయోగ పడుతుందో దాని కథే ఇది. మన శరీరములోని వివిధ అవయవాలనుంచి ఉత్పన్నమైన ఈ ద్రవాలు ఆహారాన్ని జీర్ణింప చేయటానికి అవసరమయినప్పుడు లోపలికి రానిస్తాయి. చివరకు - జీర్ణముకాని పదార్థము మల రూపంలో బైటికి వెళ్ళిపోతుంది. ఈ క్రమము ఎట్లా జరుగుతుందో దాని జాడ తెలుసుకుందాము.

మనము ఆహారాన్ని తినటానికి ప్రారంభించినప్పుడూ వంటకాల వాసన వచ్చినప్పుడూ నోటిలో నీరు ఉరుతుంది. లాలాజలము మూడు జతల మాంసగ్రంథుల

(Glands) నుంచి నోటిలోనికి స్రవించటము మొదలు పెడుతుంది. వాటిలో ఒక జత చెవుల క్రిందుగా ముందరి వైపుగాను, మరొక జత క్రింది దవడ వెనుకగాను, ఇంకొక జత నాలుక క్రిందనూ ఉంటాయి. రోజుకు పది కప్పుల లాలాజలము నోటిలో ఉరుతుంది. చూశారా! లాలాజలములో ఉన్న ద్రవాలు (Enzymes) ఇంతకుముందు మనం గ్రహించినట్లుగా పిండి పదార్థాలను చక్కెర రూపంలో ఖండించి త్వరగా కరిగిపోయేటట్లు చేస్తాయి. మాంసకృత్తులను ఖండించటానికి ఆహారాన్ని నమలటమనే క్రియ సహకరిస్తుంది. లాలాజలానికి దాని ధర్మాన్ని నిర్వర్తించటములో సౌలభ్యము కలుగుతుంది. నోటిలో పెట్టుకున్న ప్రతి ముద్దను పన్నుకొకసారి చొప్పున 32 పర్యాయాలు సమలాలని చమత్కారంగా చెప్పబడినది.

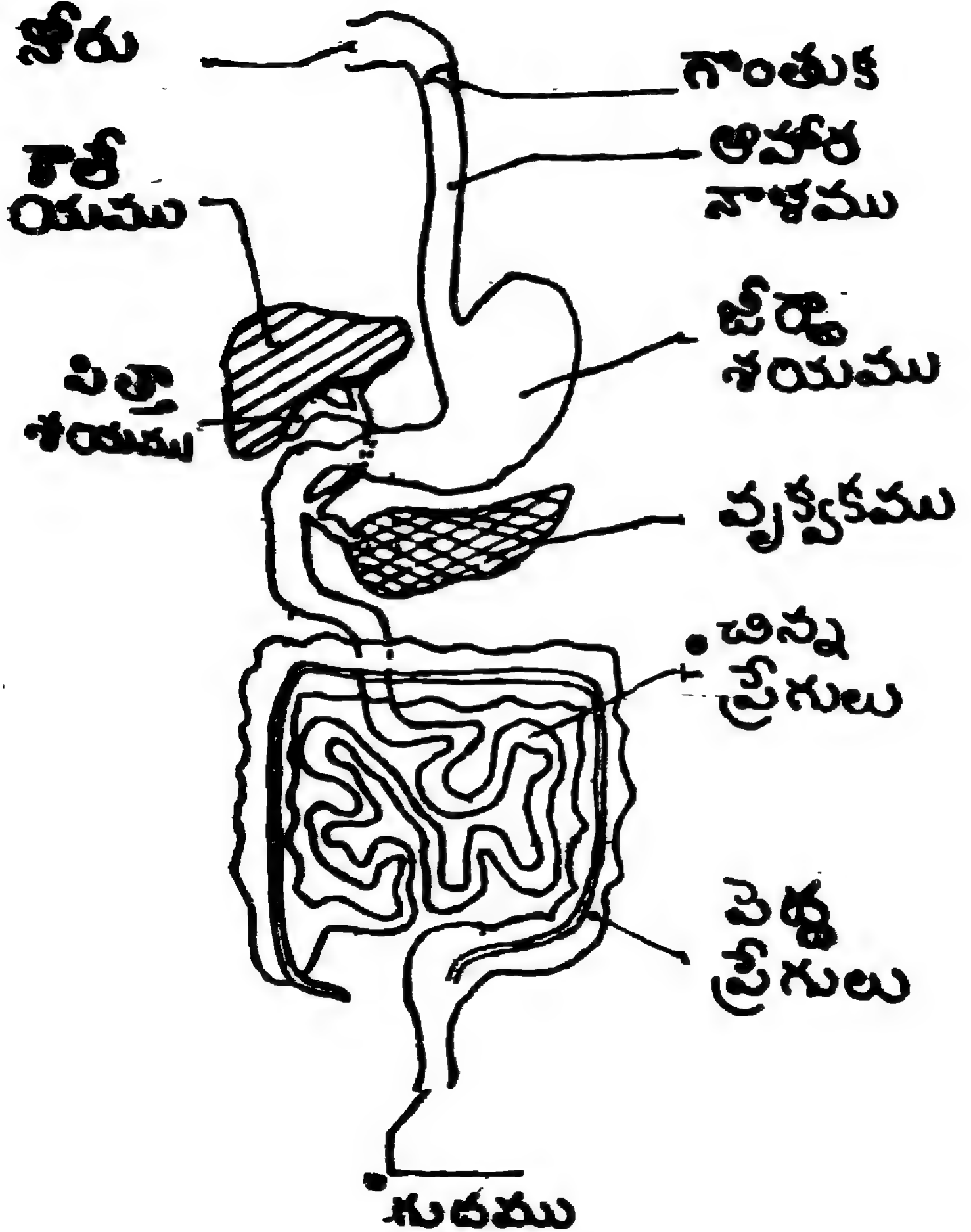
ఇప్పుడు - ఆహారము గొంతుద్వారా క్రిందికి పోతుంది. మనము మ్రింగగానే గొంతులో ఉన్న మూత అది ఎటుబడితే అటు వంచటానికి వీలైనది - ఆ మూత మూసుకుపోతుంది (Epiglottis). అలా మూసుకు పోవటంవల్ల క్రిందికిపోయే ఆహారం తప్పుదారిని ప్రక్కగాఉన్న శ్వాసనాళములోకి పోకుండా అపుచేయబడుతుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు అది త్వరగా మూతపడదు. అలాంటి సమయాలలో ఆహారంలోని ఒక చిన్న ముక్కగాని ఒక నీటి చుక్కగాని మూతను (Epiglottis) తప్పించుకుని తప్పుదారిని పోవటమూ, మనకు గొంతులో ఏదో ఇబ్బంది కలుగజేయటమూ జరుగుతూ ఉంటుంది. అప్పుడు మనకు కొరబోయినట్లయి దగ్గు వస్తుంది. కళ్ళలో నీళ్ళు తిరుగుతాయి.

కడుపు (Stomuch)

దీని తరువాత మనము మ్రింగిన ఆహారము కంఠనాళముగుండా ప్రధానమైన శీర్ష్ణకోశాన్ని చేరుకుంటుంది. ఇది చూడటానికి సంచి మాదిరిగా ఉంటుంది. లోపలికి పోయిన ఆహారము కవ్వముతో బాగా చిలికినట్లు అవటానికి ఇది నిరంతరము ముడుచుకుంటూ సడలించుకుంటూ ఉండే చైతన్యవంతమైన సంచి. ఇక్కడ మనకు క్రొత్త రకపు ద్రవాలు (Enzymes) ఎదురవుతాయి. వీటిని శీర్ష్ణకోశము లోపలి గోడలని అంటిపెట్టుకుని ఉన్న అనేక మాంసగ్రంధులు (Glands) తయారు చేస్తాయి. ఈ ద్రవాలలో (Engymes) రెన్నిన్ (Rennin) అనే ద్రవమొకటి. ఇది మనం త్రాగిన పాలనుంచి మాంసకృత్తులను మెత్తటి పెరుగు (విరిగిన పాలవంటి పదార్థము) రూపంలో క్రిందికి తీసుకు వస్తుంది. మరొక దాని పేరు పెప్సిన్ (Pepsin). ఈ ద్రవము (Enzymes) గొళ్ళేలు గొళ్ళేలుగా ఒకదానితో ఒకటి తగిలింపబడి పొడవుగా ఉన్న మాంసకృత్తును చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేస్తుంది. వాటి పేరు పెప్టోన్లు. ఇవి నీటిలో కరిగిపోగలిగినవి.

జీర్ణ కో శ ము

(THE DIGESTIVE SYSTEM)



జీర్ణకోశములో “హైడ్రోక్లోరిక్ ఏసిడ్” అనే లవణముతో కలిసిన రసాయనము తయారవుతుంది. సరిగ్గా అటువంటి రసాయనమే మనకు కెమిస్ట్రీ లేబరేటరీ సీసాలలో కనబడుతుంది. ఈ రసాయనము అనేక పనులు చేస్తుంది. మాంసకృత్తును మెత్తగా చేసికొని గొళ్ళెలను ఖండ ఖండాలుగా చేయటానికి వీలుగా పదులు చేస్తుంది. మాంస కృత్తును పెప్టోన్సు ముక్కలు ముక్కలుగా చేయటానికి ఎంజైమ్ పెప్సిన్కు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. ఆహార పదార్థాలలో ఉన్న ఖనిజాలు కరగటానికి తోడ్పడుతుంది. ఆహారంతోపాటు జీర్ణకోశంలోకి ప్రవేశించిన క్రిములను “హైడ్రోక్లోరిక్ ఏసిడ్” చంపుతుంది. ఆహారము నోటిలో కొన్ని నిమిషాలపాటే ఉంటుంది. కాని జీర్ణకోశములో కొన్ని గంటలసేపు ఉంటుంది. భోజనమయిన తరువాత సుమారు రెండు గంటలకు రెన్నిన్, పెప్సిన్, హైడ్రోక్లోరిక్ ఏసిడ్ ద్రవాలు అక్కడికి చేరుకుంటాయి. ఇంక ఆప్పటినుండి చాలా చురుకుగా ఆహారము అరుగుదల ప్రారంభమవుతుంది. మొత్తము మీద కడుపులో అనగా జీర్ణకోశములో అరుగుదల డాక్టర్లు అనే జఠరీయపు అరుగుదల చాలావరకు మాంసకృత్తులను చిన్న చిన్న పెప్టోనులుగా ఎన్జైములు హైడ్రోక్లోరిక్ ఏసిడ్ సహాయంతో విడిచిపెట్టేటట్లు చేస్తాయి.

అప్పుడప్పుడు జీర్ణకోశము చివర ఉండే వాల్వా అనగా వెయ్యటానికి తియ్యటానికి వీలయిన మూత తెరచుకొని దానిగుండా జారుడుగా ఉన్న సగం జీర్ణమయిన ఆహారంలోని కొంత భాగము జారుతుంది. వెంటనే ఈ మూత దానంతట అదే మూసుకు పోతుంది. శరీరములో నిర్వహింపబడే ధర్మాలలో మనకు కనబడే అనేక విచిత్రాలలో ఇది ఒకటి. ఆహారము జీర్ణకోశములో ఉండి కొద్ది కొద్దిగా క్రిందికి పోతుంది కనుక రోజుకు మూడు లేక నాలుగు పర్యాయములు మాత్రమే మనము ఆహారము తినవలసి ఉంటుంది. అట్లాకాక మన కడుపు ఒక్కసారే భారీ అయినట్లయితే అకలి మంటలు మన వెంటబడి కుక్క తరిమినట్టు తరుముతాయి.

చిన్నప్రేగులు

ముద్దగా తడితడిగా ఉన్న సగము జీర్ణమయిన ఆహారము చిన్న ప్రేగులలోకి వెళ్తుంది. దీని పై భాగాన్ని “డ్యూడినమ్” అంటారు. ఇది ఒక అడుగు పొడవు ఉంటుంది. చిన్న ప్రేవులన్నింటిలోకి వెడల్పుగా ఉంటుంది. ఒక గొట్టము ద్వారా ఎన్జైము రసము డ్యూడినమ్ లోకి జొట్లు జొట్లుగా పడుతూ ఉంటుంది. ఇది రెండు రసాల మిశ్రమము. ఒకటి కాలేయము (Liver) లో తయారయిన పిత్త రసము (Bile juice).

రెండవది జీర్ణ కోళానికి ప్రేవులకూ మధ్య అరచేతిలా ఉండే కోళము పాంక్రియాస్. జీర్ణకోళము యొక్క వటము చూస్తే అదెక్కడున్నదో - ఎట్లా ఉన్నదో తెలుసుంది. మూడవ వస్తువు కూడా ఆహారము జీర్ణమవటానికి తోడ్పడేదే. ఇది ప్రేగులలో ఉండే రసము. ప్రేగులలో దారి పొడుగునా చాలా చోట్ల బొట్లు బొట్లుగా కారేది. చిన్న ప్రేగు అను గురించి తెలుసుకుంటే మనకు ఆశ్చర్యము కలుగుతుంది. చిన్న ప్రేగులు సన్నగా ఉన్నప్పటికీ చాలా పొడుగ్గా మనిషి పొడుగుకు ఐదు లేక ఆరింతలు ఉంటాయి. కాని జాగ్రత్తగా మడవబడి పొత్తి కడుపులో బొట్టు వెనక దోవబడి ఉంటాయి. ఆహారము చాలా వరకు అరుగుదకుల వచ్చేది ఈ పొడవైన చిన్న ప్రేగులలోనే.

ఆహారము యొక్క అరుగుదల లేక జీర్ణము చాలా చిక్కైనది. పాంక్రియాస్ లోని రసములో చాలా ఎన్జైములు, చురుకుదనాన్ని పుట్టించే హార్మోనులూ ఉంటాయి. మాంసకృత్తుల నుండి పుట్టిన పెప్టోన్సును విడివిడిగా ఉన్న ఎమిన్ ఏసిడ్లు దగ్గర్నుంచి విడిచివేలానికి ఇవన్నీ కలిసి పని చేస్తాయి. పాంక్రియాస్ లోని రసము పిండి పదార్థాలను, క్రొవ్వు పదార్థాలను కూడా జీర్ణింప చేస్తుంది. పిండి పదార్థాలను గంజి మాదిరిగానే కరిగిపోయే గ్లూకోజుగా పాంక్రియాస్ లోని రసము చివరకు మార్చి వేస్తుంది. పాలలో ఉన్న లాక్టోస్ కూడా తిరిగి గ్లూకోజు అయేటట్లుగా చేస్తుంది. క్రొవ్వులు, జీర్ణమై సామాన్యమైన మెత్తటి పదార్థంగా తయారవుతాయి. ఇందుకు కాలేయములో (Liver) తయారయిన మరొక పదార్థము అవసరము. కాలేయమంటే మన దేహంలో ఉన్న రసాయనిక పరిశోధనాగార మన్నమాట. ఈ కాలేయాన్ని గురించి శ్లేషించి (రెండు అర్థాలు వచ్చేటట్లుగా) చెప్పిన మాట ఒకటి ఉన్నది. - “ప్రాణమంటే ఏమిటి? కాలేయము మీద ఆధారపడినదేగా!” అని. ప్రాణమన్నా కాలేయమన్నా ఒకటే అర్థాన్ని ఇస్తాయన్నా పరిపోతుంది. గుండె నుంచి కారిజములోకి రక్తము వస్తుంది. రక్తములో చక్కెర ఉండవలసిన స్థాయిని, అటువంటి మధుర పదార్థాన్ని కండరాలలో నిలువ చేయటాన్నీ కారిజము లేక కాలేయము అదుపులో ఉంచుతుంది. రక్తములోని ఎమిన్ ఏసిడ్లను తీసుకుపోయి మాంస కృత్తులుగా చేసి నిలువ చేస్తుంది. మరెప్పుడయినా ఎక్కడైనా అవసరము వచ్చినప్పుడు రక్తములోకి వదలి పెడుతుంది. ఇది విష పదార్థాలను నశింప చేసి చాలా విటమినులనూ ఖనిజాలనూ నిలువ చేస్తుంది. కాలేయము నిర్వహించే ధర్మాలలో పిత్త రసము తయారు చేయటము ఒకటి. అకు వచ్చు పసుపు వచ్చు రంగుల కలయికలో ఉన్న పిత్త రసము చేదుగా ఉంటుంది. దానిలో ఏ రక్తమైన ఎన్జైములూ ఉండవు. కాని పుషయోగ కరమైన అనేక రసాయ

నాలు వుంటాయి. ఆహారాన్ని మృదువైన పదార్థంగా చేసి వుండటము దీని పని. ఆ పదార్థం పాల మాదిరిగా వుండే రసాయనము (Emulsion). రసాయన మంటే మనము మామూలుగా వాడుకునే పాలు అంటే సరిగ్గా వుంటుంది. సక్రమంగా ప్రేగులో జీర్ణము కావటానికి గాను ముఖ్యంగా క్రొవ్వు పదార్థము పిత్త రసముచేత మెదట పాల మాదిరిగా వుండే రసాయనము (Emulsion) గా తయారు అవుతుంది.

మనము తిన్న ఆహారము చాలా వరకు నీటిలో కరిగి పోయే పదార్థంగా మారి పోయింది కదా! ఆ తరువాత అది ఏమవుతుంది? దానిని మన దేహము పీల్చుకోవాలి. మళ్ళీ ఇదంతా జరిగేది చిన్న ప్రేగులలోనే. చిన్న ప్రేగు లోపలి గోడల నంటిపెట్టుకుని అస్తరు మాదిరిగా వున్న దానికి చిన్న చేతి వ్రేళ్ళ మాదిరిగా ముందుకు పొడుచుకొని వచ్చిన వాటి పేరు విల్లై (Villi) అంటారు. ఇవి జీర్ణమైన ఆహారాన్ని గ్రహించుకుని, పీల్చిన దానిని రక్తానికి అంద జేస్తాయి. అప్పుడు రక్తము దేహములోని వివిధ భాగాలకు చుట్టూ తిరిగే వలగుండా వీటిని తీసుకు పోతుంది. జీర్ణ మయిన క్రొవ్వు పదార్థంలో కొంత భాగము శోష వాహిక [Lymphatic system] -మరొక వలగుండా తీసుకొని పోబడుతుంది. మెద డరిదాపులలో ఈ శోషవాహిక చివరకు ఖాళీ అయి, జీర్ణమయిన ఆ క్రొవ్వు పదార్థం రక్తములో కలిసి పోతుంది. ఆ విధంగా మనము భుజించిన ఆహారము చివరకు రక్తాన్ని చేరుకుంటుంది. ఇంక- అప్పుడు- వివిధ భాగాలకు కావలసిన శక్తికి దేహనిర్మాతానికి, దేహ గతులను క్రమబద్ధం చేయటానికిగాను శరీరములోని వివిధ భాగాలకు తీసుకొని పోబడుతుంది.

విటమినులూ ఖనిజాలూ చాలా వరకూ నీటిలో కరగి పోయేవి లేక రక్తములో కలిసి ప్రసారమయేటట్లుగా చేయబడినవి. విటమిను "ఏ" మాత్రము పై వాటిలో చేరదు. అది క్రొవ్వు పదార్థంలో కలిసి పోయేది. అది ఇంచుమించుగా క్రొవ్వుపదార్థం మాదిరిగా-దానంతట అది చిన్న ప్రేగుచేత పీల్చుకోబడుతుంది. విటమినులూ ఖనిజాలూ ఆహారము జీర్ణమయేటప్పుడు ఖండ ఖండాలు కావు. కాని- ఆహారం నుండి వేరు చేయబడి ఇతర పోషక పదార్థాలు జీర్ణమవుతుండగా ఇవి పీల్చుకో బడతాయి.

పెద్ద ప్రేగు

చిన్నప్రేగును అనుసరించేది పెద్ద ప్రేగు. ఇది పైకి పొడుచుకుని వచ్చే వేవీ లేకుండా నునుపుగా ఉంటుంది. ఇది సైకిలు ట్యూబు మాదిరిగా ఉండి పటముతో చూపించినట్టుగా పొత్తి కడుపుచుట్టూ తిరిగి, అంగ్ల అక్షరమాలలోని [U]యు మాదిరిగానే ఉంటుంది కాని- తలక్రిందులుగా [n] ఉంటుంది. జీర్ణించిన ఆహారము పెద్ద ప్రేగు లోపలి గోడల

గుండా దాటేటప్పుడు దానిలోని నీరు ప్రేగు లోపలి గోడల గుండా ఇనికి రక్తములోకి చేరుతుంది. తరువాత ఆహారములో నీరు తగ్గిపోయి గట్టిగా ఉంటుంది. జీర్ణించిన ఆహార పదార్థాలు కొన్ని మధ్య దారిలో బైటికి వచ్చిన కారణం చేత దుర్వాసన కలగటం కూడా సంభవము. జీర్ణము కాని పదార్థము బైటికి పోయే మార్గాన్ని సమీపిస్తుంది. అది మల రూపములో బైటికి వెళ్ళిపోతుంది.

జీర్ణమయిన ఆహారము ఏమవుతుంది?

పిండి పదార్థాలు మనము ఇంతకుముందు తెలుసుకున్నట్లుగా నోటిలోనే మొదట నలగ గొట్టబడి, తరువాత చిన్నప్రేగులో అమిశ్ర మధుర పదార్థాలుగా ప్రధానంగా గ్లూకోజుగా మారిపోతాయి. చిన్న ప్రేగులోని విల్లై (villi) తిన్నగా రక్తవాహినిలోకి గ్లూకోజును పీల్చివేస్తుంది. ఈ విధంగా గ్లూకోజు దేహమంతటా పయనిస్తుంది. దీనిలో చాలా భాగము కండరాలు పనిచేయటానికి కావలసిన శక్తి లభించే ఉత్పత్తి స్థానంగా ఉపయోగపడుతుంది. గ్లూకోజులోని కొద్ది భాగము గైకోజును [జంతువుల కండరాల నుంచి తీసిన చక్కెర] గా మార్చబడుతుంది. గైకోజిన్ రూపంలో గ్లూకోజు మూడింట రెండు భాగాలు కండరాలలోనూ, మూడింట ఒక భాగము కాలేయములోనూ నిలువ చేయబడుతుంది. గ్లూకోజులోని కొంత భాగము రక్తములో ఎప్పుడూ ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. దాని స్థాయి ఎప్పుడూ చాలా స్థిరంగా ఉంటుంది. దాని స్థాయి హెచ్చినదంటే శరీరములో ఎక్కడో దోషము - మధుమేహము వంటి వ్యాధి ఉన్నదనటానికి గుర్తు.

క్రొవ్వు పదార్థాలు అంత పెద్దవిగాను అంత చిన్నవిగానూ కాకుండా మధ్యరకంగా నలగగొట్ట బడతాయి. గ్లిసరాల్ (క్రొవ్వునుండి వచ్చినది) క్రొవ్వు కలిసిన ఆమ్లము వాటి నుండి వచ్చినవే. కొంత క్రొవ్వు కలిసిన ఆమ్లములు తిన్నగా రక్తములోకి వెళ్ళి అక్కడి నుండి కాలేయములోకి వెళ్తాయి. క్రొవ్వునుండి వచ్చిన గ్లిసరాల్ కూడా అంతే. ఇక్కడ క్రొవ్వులు శక్తి కొరకయినా ఉపయోగించబడతాయి లేక తగినట్లుగా వివిధ రూపాలలో మన దేహములోని ఇతర భాగాలకు రక్తముద్వారా బయటికి పంపబడతాయి. అప్పుడవి శక్తి కోసమైనా ఉపయోగ పడవచ్చు లేక మళ్ళీ క్రొవ్వులుగా మారి, ధాతువులుగా నిలువ చేయటానికి రక్తము ద్వారా రవాణా చేయబడనూ వచ్చు. కొంత క్రొవ్వు పదార్థాన్ని శోషవాహిక పీల్చుకొని చివరకు రక్తములోకి వదలి పెడుతుందని మనము ఇంతకు ముందు తెలుసుకున్నాము. జ్ఞాపకమున్నది కదూ? ఈ క్రొవ్వు నలుసులు దేహములోని వివిధ ధాతువులలో ఉన్న ఎన్జైముల చేత క్రొవ్వు ఆమ్లములుగా మార్పిడి అవుతాయి. మనకు కావలసిన దానికంటే ఏ మాత్రము అధికంగా ఆహారము తీసుకున్నా

అదంతా అవలె వ క్రొవ్వగా రూపొంది నిలవ చేయబడుతుందని మనము జ్ఞాపకముంచు కోవటము మంచిది. మనకు ఎప్పుడైనా చాలినంతగా ఆహారము లభించనప్పుడు అనగా ఉపవాసమున్నప్పుడు ఈ నిలవఉన్న క్రొవ్వలే మొట్టమొదట ఉపయోగపడేవి.

మాంసకృత్తులు ఎమినో ఏసిడ్లుగా చివరకు రక్త వాహినిలోకి చేరుకుంటాయి. శరీరములోని వివిధ స్థావరాలలో ఈ ఎమినో ఏసిడ్లు గ్రహించబడి (picked up) రకరకాల మిశ్రమాలుగా ఏర్పడతాయి. ధాతువుల మాంసకృత్తులు, ఎన్జైములు, నిర్మాణ కణాలు (Hormones), ఇంకా ఇతర రసాయన మిశ్రమాలు ఇవన్నీ మాంసకృత్తు స్వభావం కలిగి. కాలేయము స్వయంగా శరీరకమైన మాంసకృత్తును (Body Protein) తయారుచేసి, నిలవ ఉంచి, కొద్ది కొద్దిగా రక్తములోకి వదలిపెడుతుంది. ఎక్కువగా ఉన్న మాంసకృత్తులు కాలేయములో మరొక పెత్తటి పదార్థంగా మార్పబడతాయి. దానిలో కొంత భాగము శరీరానికి ముందు ముందు వినియోగం కోసం భద్రపరచ బడుతుంది.

చాలా భిక్షిజాతా విటమినులూ కాలేయములో నిలవ ఉంటాయి. అవసరమైనప్పుడు దేహములో వేయివిధాలుగా ఒకదాని కొకటి సంబంధించి మనదేహములో జరిగే ధర్మాలలో విడుదల చేయబడతాయి. మనంతట మనము ఇదంతా జ్ఞాపకము ఉంచుకోనవసరము లేదు. అదే మనము గుర్తు పెట్టుకునేటట్లు చేస్తుంది.

బదన అధ్యాయము

అహారాన్ని గురించిన విషేధాలూ - మూఢ నమ్మకాలు

మనము చేసే పనులన్నీ భోజనం చేయటంతో సహా సంప్రదాయం యొక్క బలమూ అలవాటు యొక్క ప్రభావమూ కలపే. అయితే ఇది అన్నివందర్పాలలోను చెడుగా పరిణమించదు. మనము మొదటి అధ్యాయంలో గ్రహించినట్లుగా మన దేశీయ అహారంలో వరి, గోధుమ, వప్పులు, కూరలు, పెరుగు, పాలు, మధుర పదార్థాలు - వీటికి రెట్టింపు బలమిచ్చే వచ్చి కూరగాయలు - మ్రగ్గిన పండ్లు - ఇవన్నీ శ్రేష్టమయిన సమదాతునైన అహారము. కాని - కాలక్రమేణ అనేక అహారపు అలవాట్లూ, విషేధాలూ బయలుదేరాయి. శాస్త్రీయమైన పోషకాహారాన్ని గురించిన విజ్ఞానం దృష్ట్యా వాటిని వదలుకోవాలి. ఈ అలవాట్లూ విషేధాలూ మనకు లభించే ఆకాద్యి విలువలను కూడా అహారంలో తగ్గించే తీవ్రకాళము ఉన్నది. ఇది ఏమాత్రమూ అసత్యము కాదు. మన దేశంలో వివిధ ప్రాంతాలలో ఉన్న ఈ నమ్మకాలనూ అచారాలనూ గురించి ఈ అధ్యాయంలో వివరించట ముఖ్యం.

అహారంలో వేడి - చలవ

ఇది మన దేశంలో అహార పదార్థాలను గురించి మామూలుగా వర్తించే వ్యర్థి. మన దేశంలో అవాదిగా ఉన్న ఆయుర్వేదమూ, యువానీ వైద్యశాస్త్రాలుకూడా దీనిని బలపరుస్తున్నాయి. ఉదాహరణకు మనకు బాల్యమునుంచీ పెద్దలు చెప్పిన దేమిటంటే "మామిడి పండు వేడిచేసే అహారము. దానితో కూడా చలువచేసే అహారము పాలుగాని మజ్జిగగాని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఆ విధంగా చెయ్యకపోతే పెగగెడ్డలు వస్తాయి" అని ఒక్క హెచ్చరిక చేస్తారు. అంతకంటే విచిత్రమయిన విషయము - ఈ మాదిరిగా అహారములో చలవ, ఉష్ణము వంటి విభేదాలు దక్షిణ మధ్య ఆఫ్రికాలోను, ఫిలిప్పైను, బర్మా, థాయిలెండు, వియత్నామ్, మలేషియా ప్రాంతీయాలలో కూడా ఉన్నాయి.

ఉష్ణపదార్థాలు బలమిచ్చేవిగాను, శీతాకాలంలోనూ, వర్షాకాలములోనూ తివదగినవనే నమ్మకం వుంది. గోధుమ, బెల్లము, మాంసము, చేవ, గ్రుడ్లు, దీ, కాఫీ, అల్లము, మసాలాలు, మామిడిపండు, బొప్పాన, వనస పండ్ల వంటివి ఉష్ణపదార్థాలని చెప్పుకుంటారు.

అన్నము, పెరుగు మజ్జిగ, రసముగల పంతు-ఇవి చలవనిచ్చే పదార్థాలుగా పరిగణింపబడుతున్నాయి. ఇవి పేషవిలో తినదగినవని నమ్మకము.

కొన్ని వ్యాధులు ఈ సూత్రాల పైననే వైద్యము చేయబడుతున్నాయి. ఈ విధంగా అతిసారానికి మజ్జిగవంటి చల్లటి ఆహారము దేహములోని ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించటానికి, దగ్గు, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులకు వేడిని పుట్టించే ఆహారాలు సూచింపబడ్డాయి. విజానికి కళ్ళకలక వంటి అంటువ్యాధులు, రక్తదోషము వల్ల కలిగే చర్మ సంబంధమైన అంటువ్యాధులు, వచ్చినప్పుడు ఉష్ణము కలిగించే ఆహారాలు తినకుండా ఉంటే మంచిదన్న నమ్మకము వుంది.

ఆహారంలో వేడి చలవ సూత్రము ఇవ్వడన్న పౌష్టికాహార సంబంధమైన విజ్ఞానంలో ఎక్కడా కనబడదు. ఇంకా పాత నమ్మకాలే ప్రజా హృదయంలో బాగా నాటుకుపోయి ఉన్నాయి. ఆహార విషయంలో మంచి అలవాట్లను గురించిన విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవలసిన సమయంలో ఇటువంటివి అవరోధాలే. వీటిని త్రోసిపుచ్చటానికి ప్రయత్నము చేయవలసి ఉంటుంది.

జీర్ణశక్తిని గురించిన నమ్మకాలు

మన దేశంలో పశ్చిమ భాగాన చేసిన ఆహార పద్ధతుల పరిశీలనవల్ల తెలియ వచ్చిన దేమిటంటే బియ్యము త్వరగా జీర్ణమవుతాయనీ, గోధుమ త్వరగా జీర్ణము కాదనీ గట్టి నమ్మకము ఉన్నది. విజానికి గోధుమలో ఉన్న బలాన్నిచ్చే గుణాలు వరిలో ఉన్న గుణాలకంటే చాలా వరకూ అధికమైనవి. పప్పుల విషయంలో కూడా పెసరపప్పు బాగా జీర్ణమయేదని చాలావరకు విశ్వసించబడుతున్నది. కందిపప్పు సులభంగా జీర్ణముకానిదన్న నమ్మకము ఉన్నది. నెయ్యికూడా అన్నిరకాల క్రొవ్వు పదార్థాలకంటే సులభంగా జీర్ణమయేదని ప్రజలకు ఎక్కువ నమ్మకము. విజానికి మామూలు వంట నూనెలకూ, క్రొవ్వు పదార్థాలకూ జీర్ణానికి సంబంధించినంత వరకూ పెద్ద తేడా ఏమీ లేదు.

మహారాష్ట్ర ప్రాంతంలో గ్రుడ్లు, చేప, మాంసము మొదలైన జంతుసంబంధమైన ఆహారములో శక్తినిచ్చే గుణాలు ఉన్నాయని అక్కడి ప్రజలకు కచ్చితమైన అభిప్రాయం లేదు. కాని - మూడింట రెండు వంతులు అటువంటి ఆహారాన్నే ఉపయోగిస్తారు. కాని - దాని ప్రక్కనే ఉన్న గుజరాతు రాష్ట్రంలో శాకాహారులు ఎక్కువగా ఉన్నచోట చాలా మందిలో జంతు సంబంధమైన ఆహారము శక్తి నిస్తుందన్న నమ్మకము ఉన్నది. కలకత్తా నగరంలోని ఆహారపద్ధతుల పరిశీలనవల్ల జంతుసంబంధమైన ఆహారము (పాలు, మాంసము, చేప) ఎదిగే పిల్లలకు చాలా ముఖ్యమైనదనీ, ప్రధానంగా పాలు అవశ్యకమైన

వనీ తేలింది. అట్టపెద్దలలోను, పిల్లలకని తయారుచేసి నిలవ ఉంచిన ఆహారము - మాంసాహారులకంటే శాకాహారులంతగా ఇష్టపడరు. బహుశః వారికి దానిలో ఏముంటుందో అన్న భయం లోపల కలగటం వల్ల నేమో !

జనసామాన్యమైన మూఢ నమ్మకాలు

గర్భధారణ - పిల్లలకు చనుబాలిచ్చే కాలము - అతి ప్రధానమైన ఈ రెండిటిని గురించి, పౌష్టికాహార దృష్ట్యా మూఢనమ్మకాలు ఉన్నాయి. మన దేశంలోని చాలా ప్రాంతాలలో ముఖ్యంగా దక్షిణ ప్రాంతంలో బొప్పాన పంతును గర్భధారణ కాలంలో తిన్నట్లయితే గర్భస్రావము అవుతుందనే భయంతో విషేధిస్తారు. ఇది విచారకరమైన విషయము. ఎందుకంటే బొప్పాన విటమిను "ఏ" కు ఉత్పత్తి స్థానము. దానిలో విటమిను "ఏ" పుష్కలంగా లభించటమే కాదు - చౌకగా కూడా లభిస్తుంది. గర్భధారణ కాలములో అవశ్యకమైన పోషకాహారమిది. వచ్చి బొప్పాన గింజలలో గర్భస్రావము అయ్యే గుణము ఉన్నదేమో : అందుకేనేమో పంతు కూడా తినవద్దని అర్థంలేని ఆంక్ష పెట్టారు. గుమ్మడి, పనస విటమిను "ఏ" కు మంచి ఉత్పత్తి స్థానాలు. దక్షిణ దేశంలో ఈ రెండిటినీ గర్భధారణ కాలములో కూడదన్నారు. ఎందుకంటే ముఖ్యంగా అవి ఉష్ణ పదార్థాలట. తమచుగా గ్రుడ్లు, మాంసమూ కూడా విషేధాలు. ఈ రెండూ కూడా ఆధారంలేని నమ్మకాలే. అక్కడ గర్భధారణ కాలములో చేపలు కూడా తినకూడదన్న నమ్మకంతో ప్రజలు ఉన్నారు. విచిత్రమేమిటంటే కేరళలో ఇటువంటి నమ్మకాలు లేవు. అక్కడ మామూలుగా చేపల ఖచ్చ ఎక్కువ. బిడ్డ తల్లికి. తల్లికాబోయే స్త్రీకి ఎంతో మంచి పోషకాహారం లభించే పదార్థాలను వాళ్ళకు అందకుండా చేయటంతప్ప ఈ మూఢనమ్మకాలన్నీ ఆధారములేనివి.

మన దేశములో ఒకే విధమైన ఆహారాన్ని ఒక ప్రాంతంవారు విషేధించటమూ, దానినే మరొక ప్రాంతంవారు అతి ప్రాముఖ్యమని భావించటము జరుగుతున్నది. ఇదంతా చూస్తే ఇటువంటి ఆచారాలు ఎంత నిరాధారమైనవో తెలుస్తుంది. తమిళ దేశంలో బిడ్డలకు పాలిచ్చే తల్లులు వరి అన్నము, పెరుగు, వచ్చికూరలు, తమరపాకులు (మెత్తటి తడిసున్నము రాసిన తమరపాకులలో పోకచెక్క కాసుపేసిన తాంబూలము - దీనిద్వారా క్వాలియమ్ లభిస్తుంది) - వీటికి చాలా ప్రాముఖ్యాన్ని ఇస్తారు. ఈ ఆహార పదార్థాలే బిడ్డలకు పాలిచ్చే తల్లలకు గుజరాతువంటి ప్రాంతాలలో విషేధము. మన దేశములోని చాలా ప్రాంతాలలో వుల్లిపాయ ఉవయోగంవల్ల బిడ్డలకు పాలిచ్చే తల్లు

లకు పాలు అధికంగా ఉంటాయనీ, వెంటనే గర్భధారణ కానివ్వదనీ నమ్మకము అమితంగా ఉన్నది.

గర్భిణీ ప్రియ ఆహారం తక్కువగా తీసుకోవలెనని మన దేశంలోని సామాన్యమైన నమ్మకాలలో ఒకటి. ఇది చాలా దురదృష్టకరము. మనము ఇంతకుముందు తెలుసుకున్నట్లుగా తల్లి కే కాకుండా ఆమె గర్భముతో పెరుగుతున్న బిడ్డకు కూడా తగినంత పోషకాహారము గుణములోనూ, పరిమాణంలోనూ కూడా అధికంగా ఉన్న ఆహారము తీసుకొనవలసి ఉంటుంది. తగినంత పోషకాహారము లభించినందువల్ల కడుపులో ఉన్న బిడ్డ చాలా పెద్దదిగా ఎదుగుతుందేమో - అంత పెద్ద బిడ్డవల్ల మన దేశంలోని పోషకాహార లోపంగల తల్లికి కాన్పు కష్టమవుతుందేమో అన్న భయంకొద్దీ ఈ ఆచారము మొదలయిందేమో ! గర్భధారణ కాలంలో పోషకాహారాలను గురించిన నిషేధాలకు కూడా ఇటువంటి ఆధారాలే ఉండవచ్చు.

మరొక తప్పుడు అభిప్రాయము-అర్థం లేనిది-ప్రసవ కాలంలోనూ ప్రసవించిన తరువాత కూడా చెమట రూపంలోనూ, రక్తం రూపంలోనూ ద్రవాలు స్రవిస్తూ ఉంటాయి. అటువంటి సమయాలలో నీళ్ళు త్రాగటం ప్రమాదకరమన్న నమ్మకము. పూర్వము కాచని నీటి ఉపయోగంవల్ల అంటువ్యాధులు రావచ్చునన్నది దీనికి మూలం కావచ్చు. ఈ నమ్మకము ఎంత అర్థము లేనిదో మనకీనాడు బాగా తెలుసు. కాచిన నీరు ప్రసవకాలములోనూ తరువాత కూడా తల్లికి ఎంతకోరితే అంత ఇవ్వవచ్చు.

నిరాధారమైన సంప్రదాయాలకూ, మూఢనమ్మకాలకూ బిడ్డలు అప్పుడప్పుడు బలి అయిపోతారు. పప్పు పదార్థాలు పెడితే కడుపు ఉబ్బిరిస్తుంది కనుక పిల్లలకు అవి పెట్టకూడదన్నది అతి సాధారణమైన మనవాళ్ళ నమ్మకము. దాని ఫలితంగా తల్లిపాలు మానివేసిన పిల్లలకు వట్టి పరి లేక గోధుమ అన్నంపెట్టి, మాంసకృత్తులు లభించే పప్పు వంటి వాటిని విడిచిపెట్టేస్తారు. బాగా ఉడికిన పప్పు తగినంతగా చిన్నపిల్లలకు కూడా పెట్టవచ్చు. ముఖ్యంగా పెసరపప్పు చిన్నపిల్లలకు బాగా జీర్ణమవుతుంది. మొలకలెత్తిన పప్పులు ఉడికించిగాని, ఎండబెట్టిగాని, వేయించి పొడిచేసిగాని పిల్లల ఆహారంలో ఉపయోగించాలని గట్టిగా సూచన చేయవలసి ఉన్నది.

అరటి పండ్లను గురించి మరొక మూఢనమ్మకము. అది తింటే పిల్లలకు చిన్న బిడ్డ చేష్టలు లేక ఫిట్సు వస్తాయని వాడుక. సరిగ్గా పండ్లని ఏ పండ్లయినా అజీర్ణము చేస్తుంది. అలాగే సరిగ్గా పండ్లని అరటిపండువల్ల వచ్చిన అజీర్ణముతో ఈ నమ్మకము

ఏర్పడి ఉంటుంది. సరిగా వక్రమైన మెత్తటి పండు పిల్లలకు పసితనము నుండి పెట్టటము నిజంగా చాలా మంచిది— ముఖ్యమైనదీను.

గేదె పాలు చిన్నపిల్లలు త్రాగితే మందకొడిగా ఉంటారన్న నమ్మకము ఈనాటికీ దక్షిణ భారతములో వుంది. ఊపిరితిత్తులలోను, జీర్ణకోశములోను కఫము చేరనిచ్చే గుణము గేదెలో ఉన్నది కాబట్టి, ఇటువంటి విచిత్రమయిన నమ్మకం కలిగిందేమో అక్కడి ప్రజలకు. నిజంగా ఇది అర్థంలేని నమ్మకము. ఇంత పోషకాహార విలువగల పాలలో మంచి గుణమేదీ లేదనుకొని, వాటిని దూరం చేసుకోవటం కేవలము దురభిప్రాయము వల్లనే. ఇది మన దౌర్భాగ్యము.

. వ్రసనించిన రెండు మూడు రోజులవరకు బాలింతకు లేత పసుపు రంగులో పాలు ఊరుతూ ఉంటాయి. వాటిని ముద్రుపాలు అంటారు. వాటిని కొన్ని వర్గాలలో నిషేధిస్తారు. పుట్టిన బిడ్డకు ఈ పాలు ఇవ్వకుండా మరొక బిడ్డతల్లిచేత పాలు ఇప్పిస్తారు. అదీ కాకపోతే చక్కెర నీళ్ళు పోస్తారు. మామూలు పాలు పడిన తరువాతనే తల్లిపాలు ఇప్పిస్తారు. ముద్రుపాలలో పోషకాహారాలు హెచ్చుస్థాయిలో ఉంటాయి. బిడ్డలను అంటు జాడ్యాలనుండి కాపాడే అనేక రకాల పదార్థాలు ఆ పాలలో ఉంటాయి. ప్రకృతి సహజమైన ఆహారము బిడ్డలకు లభించకుండా చేయటము ఎంత మాత్రమూ కోరతగినది కాదు ఇంతేకాక పుట్టిన బిడ్డ ఈ ముద్రుపాలు త్రాగుతుంటే మంచిపాలు వాటంతట అవే ఊరుతాయి. అవుగాని గేదెగాని ఈనిన తరువాత ఇచ్చే మంచి రుచిగల జాన్ముపాలను కూడా మన దేశంలో చాలామంది కూడదంటారు. అవి మంచి పాలు కావు— మురికిగా ఉంటాయని భావిస్తారు. కాని— నిజానికి ఆ పాలల్లో మంచి పోషకాహార విలువగల పదార్థాలు ఉంటాయి.

మన దేశంలో చిన్నపిల్లలను అశుభ్రంగా ఉంచటంచేత వాళ్ళకు పలచటి విరేచనాలు, అతిసారము వచ్చే అవకాశాలు చాలా ఉన్నాయి. ఈ పరిస్థితులను చక్కదిద్దటానికి అప్పుడప్పుడు ఆముదము ఇస్తూ ఉంటారు. ఇది పరిస్థితులను ఇంకా పాడుచేసి వాళ్ళకిచ్చే ఆహారము నుండేనా పోషక పదార్థాలను పొందలేని స్థితికి తీసుకు వస్తుంది. ఇంతకంటే హెరమైన ఆహారము— అతిసారము వచ్చిన బిడ్డలకు ఆహారముగాని మంచి నీళ్ళుగాని తొత్తిగా ఇవ్వక పోవటము. పిల్లలకు పాలిచ్చేటప్పుడు పరిశుభ్రతను పాటించటమూ, ఇచ్చే పాలూ, నీళ్ళూ శుభ్రంగా కాచి ఇవ్వటమూ, వాళ్ళకు ఉపయోగించే గిన్నెలు, చంచాలు పరిశుభ్రంగా తోమి ఉంచటమూ చేసినట్లయితే ఈ అనర్థాలు కలగవు.

ఆరవి ఆధ్యాయము

పిల్లలకు ఆహారము ఇవ్వటము - గర్భిణీ స్త్రీలు - పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులు

పిల్లలకిచ్చే ఆహార పథకము లేక జాబితా, పుట్టినప్పటినుంచి ఒక సంవత్సరము వచ్చేవరకూ పట్టిక 6.1 లో ఇవ్వటము జరిగింది. ఇది వివిధ పోషకాహార సూత్రాల ఆధారంగా సిద్ధము చేసింది. ఇది ఎందుకో - ఏమిటో - ఒక్కొక్కటే పరిశీలిద్దాము.

పట్టిక 6.1

బిడ్డలకు ఆహారము ఇవ్వటము దైనిక కార్యక్రమము

పుట్టినప్పటినుంచి 8 వారముల వరకు (బిరువు 3-4 కిలోగ్రాములు)

- అ) తల్లి చక్కెర చాలినన్ని పాలు ఉన్నట్లయితే తల్లి పాలు మాత్రమే బిడ్డకు ఇవ్వాలి.
- ఆ) తల్లి చక్కెర చాలినన్ని పాలు లేని పక్షములో ఉన్న పాలు మాత్రా పోయ్యవచ్చు. లేక ఆవు పాలు గాని గేదె పాలుగాని సరికిసరి నీపుడోసి కాచి మీగడ తీసివేసిన పాలు పట్టాలి. క్రమంగా నీచు తగ్గిస్తూ పోవాలి.

2-3 నెలలు (బిరువు 8-5 కిలోలు పుండాలి)

- అ) తల్లి పాలు ఇస్తూ ఉండాలి. లేకపోతే మూడు వంతులు నీచు కలిపి కాచిన బ్రెస్ట్ పాలు పట్టాలి.
- ఆ) హరిగాయలు ఉడికబెట్టి, ఉప్పు లేక చక్కెర చేర్చిన రసము ఇవ్వటం మొదలు పెట్టాలి. క్రమముగా రసాన్ని చిక్కగా చేసి ఇవ్వాలి.
- ఇ) నారింజ, ఏపిల్, బామెలో రసము తీసి వేసి నీచు చేర్చి, ఉప్పుగాని చక్కెరగాని వేసి ఇవ్వటము మొదలు పెట్టాలి. చురుగా ఉడికబెట్టిన రసముయినా ఇవ్వవచ్చు. 2-4 చండా లతో ప్రారంభించి 50-100 సి.సి రసము 3-4 నెలలు వచ్చేవరకు పెంచుతూపోవాలి.

ఈ) వీరియితే కొన్ని చుక్కలు చేపనూనె ఇవ్వాలి.

ఉ) కాచిన వీరు ఎన్నిమార్లయినా ఇవ్వవచ్చు.

3-6 నెలలు [8 కిలోలవరకు బరువు వుండాలి]

అ) కల్లి పాలుగాని ఇంకా ఇతర రకాల పాలు ఇస్తూ ఉండాలి. ఈ క్రిందివి ఇవ్వటం ప్రారంభించాలి.

అ) పాలకూర, చేమకూర వంటి ఆకుకూరలు ఉడకబెట్టిగాని కేరట్ దుంపలు, బొమ్మెదో, వంకాయవంటి కూరగాయలు ఉడకబెట్టి, పిసికి, మొద్దుబట్టలో వడబోసి, నిమ్మపండు రసము చేర్చి ఇవ్వాలి.

ఇ) బాగా పండిన అరటి, బొప్పాన, మామిడివంటి పండ్లు పిసికిన గుడ్డు, జేను, ఏప్రికాట్, గుమ్మడి వంటి కూరగాయలు, పండ్లను ఉడకబెట్టి, మెత్తగాచేసి గుడ్డు ఇవ్వాలి.

ఈ) మెత్తగా ఉడకబెట్టిన గ్రుడ్లు, లేక సగము ఉడికిన గ్రుడ్డులోని పసుపు పదార్థము కొద్ది పరిమాణముతో ప్రారంభించి క్రమముగా పూర్తిగా ఇవ్వాలి.

ఉ) మాంసముగాని, చేపగాని ఉడకబెట్టి తీసిన రసము ఇవ్వాలి.

ఈ) ఆరు నెలలకు బాగా ఉడికిన అన్నముతో చేసిన సంకటిగాని గోధుమ పప్పులతో చేసినదిగాని ఇవ్వాలి. (పట్టిక 6.3 లో ఇవ్వబడిన ఇంట్లో తయారుచేసిన పోషకాహారాల వివరాలు చూడండి)

బు) బిడ్డ క్రొత్త క్రొత్త రుచులకు అలవాటు పడటానికి వీలుగా సాధ్యమైనన్ని రకాల ఆహారాన్ని ఇస్తూ ఉండాలి. కొద్ది పరిమాణముతో ప్రారంభించి ఆహారాన్ని క్రమంగా అధికం చెయ్యాలి. బిడ్డ ఒకసారి వద్దంటే మరొకసారి ప్రయత్నము చెయ్యాలిగాని విరమంతం చెయ్యకూడదు.

6-9 నెలలు [బరువు 9½ కిలోల వరకు]

అ) రోజుకు 450 సి.సి.ల వరకు పాలు.

అ) ఉప్పుడు బియ్యము, గోధుమ, రాగి, లేక సజ్జలతో చేసిన అంబలిలో పాలు, చక్కెర కలిపినది. (పట్టిక 6.3లో ఇవ్వబడినది)

ఇ) ఇంతకుముందు వివరించినట్లుగా కూరగాయలు ఉడకబెట్టి తయారుచేసిన గుడ్డుగాని, పప్పులలో ముఖ్యంగా పెసరపప్పు ఉడకబెట్టి కలిపిన ముద్దగాని పెట్టాలి.

ఈ) బ్రెడ్, చపాతి వంటి మెత్తటి ఆహార పదార్థాలు.

ఉ) పూర్తి గ్రుడ్డు ఉడక బెట్టినదిగాని, సగము వేయించినదిగాని.

ఈ) మాంసము, చేప బాగా ఉడకబెట్టి చేసిన ముద్ద.

బు) వరురకాల మెత్తటి పండ్ల ముక్కలు.

బూ) కాచిన వీళ్ళు త్రాగినన్ని.

9-12 నెలలు [బరువు 11 కిలోల వరకు]

అ) రోజుకు 400 పి. పి. ల పాలు.

ఆ) పైవ వివరించిన ఆహారాన్ని క్రమంగా పరిమాణాన్ని అధికం చేస్తూ పెద్ద వాళ్ళకు ఇచ్చిన విధంగా ఉపికించిన కూరగాయల ముక్కలు, ఉడక బెట్టిన మాంసము వంటివి ఇవ్వాలి.

ఇ) పచ్చి కేరడ్ ముక్కగాని వేయించిన రొట్టె ముక్కగాని క్రొత్తగా వచ్చేపళ్ళకు, చిగుళ్ళకు పని కల్పించేటటువంటి గట్టి పదార్థాలు ఇవ్వాలి.

1) క్రొత్తగా పుట్టిన బిడ్డకు తల్లి పాలతో సమానమైన ఆహారము మరొకటి లేదు. బిడ్డ పుట్టిన తరువాత కొన్ని నెలలవరకు సర్వసమృద్ధికరమైన ఆహారముగా ప్రకృతి పనుచున్నది. తల్లి పాలలో ఉన్న రసాయనిక పదార్థాలు అంటు వ్యాధులను ఎదుర్కొనే శక్తిని బిడ్డలకు ఇస్తాయి. బాలెంతకు ప్రసవమైన రెండు మూడు రోజులవరకూ ఉండే ముక్రుపాల విషయంలో ఇది నూటికి నూరుపాళ్ళు నిజము. ముక్రు పాలలో బిడ్డకు అవసరమైన విటమిను "ఏ" అంశాలలో ఒకటయిన రెటోటిన్ ఉంటుంది. ముక్రుపాలు బిడ్డకు చాలా మంచిది. కనుక ప్రసవమున వెంటనే తల్లి బిడ్డకు పాలివ్వటము మొదలు పెట్టాలి. బిడ్డలకు స్తన్యమివ్వటములో మరొక లాభము కూడా ఉన్నది. తల్లి పాలు చాలా ఆరోగ్యవంతమైనవి. తల్లినుండి బిడ్డ నోటికి తిన్నగా చేరగలిగినవే పాలు. ఇంతువులనుండి తీసిన పాలు (ఆవు, గేదె) పిల్లల కొరకు తయారు చేసిన డబ్బాల పాలుగాని సరిగా తయారు చేయకపోయినా, బాగా కాచకపోయినా ఏదో ఒక వ్యాధి సంక్రమించటము తథ్యము. ఇదిగాక— బిడ్డ పాలు త్రాగేటప్పుడు తల్లి కనబరచే ప్రేమ, వాత్సల్యము, రాగసంబంధమైన మానసికాభివృద్ధి కలగటానికీ, సంతృప్తి కలగటానికీ, చాలా ముఖ్యమైనది. కనుక పాలు ఉన్నంతవరకు బిడ్డకు తల్లి సాధ్యమైనంత వరకు, ఎక్కువ కాలము పాలు ఇవ్వటము మంచిది. దానిని అందరూ ప్రోత్సహించాలి.

2) మన దేశములో చాలామంది స్త్రీలకు పాలు ఎక్కువ కాలము సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇక్కడ ఒక సంవత్సరము వరకూ (ఇంకా ఎక్కువ కాలమే) తల్లి పాల మీదనే పెరిగిన పిల్లలు, త్వరగా తల్లి పాలు మానేసి చాలీచాలని ఆహారం తీసుకునే పిల్లలకంటె ఆరోగ్యవంతులుగా ఉన్నారు. అయినా పోషకాహార దృష్ట్యా ఇది చాలా కాలమనే చెప్పాలి. తల్లి పాలలో ఉండే పోషక పదార్థాలు కనుక కి నెలలవరకు బిడ్డ అవసరాలను చాలావరకూ తీర్చగలిగినవయి ఉంటాయి. తల్లి ఇచ్చే పాల పరిమాణము చాలనప్పుడు ఆవు పాలుగాని, గేదె పాలుగాని అదనంగా ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. ఈ

విధంగా ఇచ్చేటప్పుడు కొన్ని విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి. అవ్వటవరకు బిడ్డ జంతువుల పాలలో కంటే తక్కువ క్రొవ్వు పదార్థాలు ఉన్న తల్లిపాలకు అలవాటు పడదీ. అందు చేత కొంత క్రొవ్వు పదార్థం తగ్గించటానికి పాలమీడి మీగడను తప్పకుండా కీపి వెయ్యాలి. జంతువుల పాలలో తల్లి పాలకంటే మాంసకృత్తులు ఎక్కువగాను, చక్కెర తక్కువగాను ఉంటుంది. ఈ కారణంచేత పాలను సరిసమానముగా నీళ్ళతో వలచన చేసి, కాచి కొంత చక్కెర కలపవలసి ఉంటుంది. బిడ్డ పెరుగుతూ ఉంటే క్రమంగా ఆవు పాలుగాని, గేదె పాలుగాని క్రొవ్వు పదార్థాలు తగ్గించటానికి పోషే నీరు తక్కువగా పోయవచ్చు.

3. బిడ్డకు కాచిన నీరు చాలా అవసరము. నీరు లేకపోతే బిడ్డకు లభించిన పోషక పదార్థాలు సరిగా జీర్ణమయి, వాటి ధర్మాలను అవి సరిగా నిర్వహింపలేవు. బిడ్డ పుట్టిన మొదటి నెలలో ప్రతిరోజు 200 సి. సి. ల నీరు ఇవ్వాలి.

4. ఒక్కొక్కప్పుడు ఆవు లేక గేదె పాలు ఖరీదు ఎక్కువ అవటం చేతగాని, అవి దొరకటం కష్టమవటం చేతగాని బిడ్డకు కావలసినంత పరిమాణంలో లభించక పోవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో బిడ్డలకు ఇవ్వటానికి వేరుపెవగ వప్పు, కొబ్బరి ముక్కలు, పోయా బీన్సు - వీటినుంచి వట్టిక 8.2 లో వివరించినట్లుగా ఉపయోగకరమైన పాలవంటి ద్రవపదార్థాలను తయారు చేయవచ్చు. కూరగాయలనుంచి తయారుచేసిన ఈ పాలు, ఆవుపాలను పోలి ఉంటాయి. కనుక చిన్న పిల్లలకు ఇచ్చేటప్పుడు ఆవుపాల మాదిరిగానే నీరు కలిపి, కాచి, క్రొవ్వు పదార్థాలను తొలగించి, చక్కెర కలిపి ఉపయోగించాలి.

5. పుంచి పోషకాహారం తినే తల్లి పాలు, ఆవు పాలు, గేదె పాలు ఉత్తమశ్రేణికి చెందిన ఆహారమయినప్పటికీ కొన్ని పోషక ద్రవ్యాలు సహజంగా వాటిలో కొంత లోపిస్తాయి. తల్లి తీసుకునే ఆహారము సమధాతువై నదికాక పోషకాహార లోపమయిన దయితే ఈ పోషక ద్రవ్యాలు తల్లిపాలలో తక్కువయే అవకాశ మున్నది. అవి ఇనుము, విటమిను "సి", విటమిను, "ఎ" విటమిను "డి" మొత్తము నాలుగు. ఈ కారణంచేత కూరగాయలు ఉడకబెట్టి వాటిలోనుంచి తీసిన రసాలు, వండలమండి తీసిన రసాలు, మొత్తటి కూరగాయలు అనగా పసుపు గుమ్మడికాయ (పెద్ద గుమ్మడికాయ) నుండి తీసిన రసము, షార్క్ లివర్ ఆయిల్ చేప నూనె - ఇవన్నీ చాలా పుంపిరకపు ఆహారాలు. ఇవి రెండు మూడు నెలల వయసుగల పిల్లల కయినానరే - వాళ్ళ ఆహారములో చేర్చవలసినది.

వట్టి క 6.2

వేరుశనగలు, కొబ్బరి ముక్కలు, నాయబీమ్మతో పాలు తయారు చేయటము

వేరుశనగల పాలు

1. తాళ వేరుశనగ కాయలు పొట్టు తియ్యాలి. ముడుచుకొని పోయినవిగానీ, ముడితలు పడినవి గాని ఉపయోగించవద్దు.
2. వేరుశనగలను 5-10 విమిషాలపేపు మెల్లగా వేయించాలి. పొట్టు వలిచి తీసివెయ్యాలి.
3. రెండు గంటలపేపు శుక్రమైన నీళ్ళలో ఒక కప్పు తెల్లటి వేరుశనగ పప్పులను నావ బెట్టాలి. వాటిని ఉప్పు రోడిలో మేపి మెత్తగా చుట్టాలి. అనంతరముతే కొద్దిగా నీళ్ళు కరిపాలి.
4. 5 కప్పుల వేడినీళ్ళు చాచిలో కరిపాలి. చంబాతో అయిదు విమిషాలపేపు బాగా కరిపాలి. బట్టలో వడియకట్టి, పాలవంటి ద్రవ పదార్థాన్ని గ్లాసులో పోసుకోవాలి.
5. మంచి వానన వచ్చేవరకూ కలుపుకూ బాగా మరిగ వివ్వాలి. శుక్రమైన గిన్నెలో పోపి గట్టిగా మూతపెడితే 8-10 గంటలవరకూ బాగా ఉంటాయి. పాలు కల్లారిన తరువాత వాటినుండి కట్టిన పీగడను తొలగించాలి.

కొబ్బరి పాలు

1. బాగా ముడిరిన కొబ్బరికాయనుంచి కొబ్బరి గీత తియ్యాలి. ఎండు కొబ్బరికాయ ఉపయోగించ వచ్చు. కాని పాలు అంత బాగుండవు.
2. ఆకప్పు వేడి నీళ్ళు పోపి కొబ్బరి కోడను చూరాలి. పాలు తీసి గ్లాసులో పోయ్యాలి.
3. మరొక ఆకప్పు వేడినీళ్ళు పోపి, దీనికి ఆ కొబ్బరి ముద్దను మరొకసారి చూరాలి. చాచిలో నుంచి పాలు తీసి అంతకుముందు తీసిన పాలలో కరిపాలి.
4. పాలు తెల్లబట్టగా కాచి బట్టలో వడిపెయ్యాలి.

పోయబీమ్మ పాలు

1. చెడిపోయినవి గాని, రంగు మారినవిగాని పోయబీమ్మను ఉపయోగించవద్దు. వల్లబి నీళ్ళతో రెండుపార్లు బాగా కడిగాలి.
2. ఒక కప్పు పోయబీమ్మను నాలుగు కప్పుల నీళ్ళుపోపి రాత్రంతా (6-8 గంటలు) నావ బెట్టాలి.
3. ఆ నీళ్ళు పారబోసి, మళ్లీ నీళ్ళుపోపి వాటిని కడిగాలి.
4. ఒక చిట్టెడు పోదాగాని, వేకుండు పొడయిన రెండు కప్పుల వేడినీళ్ళ పోపి మెత్తగా చుట్టాలి.
5. మరొక కప్పు వేడినీళ్ళ పోపి బట్టలో వడియబెయ్యాలి. గ్లాసులోకి తీసుకోవాలి.
6. మంచి వానన వచ్చేవరకూ కావాలి. కావాలనుకుంటే రెండు పిండ్లకాయలు పొడిచేసి చాచిలో వెయ్యాలి. (పాలు తీయగా వచ్చిన ముద్దను చెల్లీలు చెయ్యటానికిగాని, వడలు, పండ్లలు తీసి వదలాలి లేవేలప్పుడుగాని ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఈ పదార్థాలు త్వరగా చెడిపోతాయి. కనుక వెంటనే ఉపయోగించాలి)

6. బిడ్డ కొద్దిగా పెరిగిన తరువాత పోషకాహారం మరిమాణంలో మరింతగా పెంచవలసి ఉంటుంది. దీనికి తోడుగా తల్లి పాలు తగ్గిపో నారంభిస్తాయి. బిడ్డ శరీరము పెరగటము మొదలవుతుంది. ఆహారము జీర్ణము కావటానికి అవసరమైన ఎన్జైములను బిడ్డ దేహము ఉత్పత్తి చేయటము మొదలు పెడుతుంది. అందు చేత కొద్ది - గొప్ప పౌష్టిక విలువలుగల వరురకాల ఆహారాలు బిడ్డకు పెట్టాలి. అవి మరీ వలచగా ఉండకుండా గంట జారుడుగా ఉండాలి. ఉడకబెట్టి, మెత్తగా చేసిన ఆకుకూరలు, మండివ మండ్లు, బాగా ఉడకబెట్టిన గ్రుత్తు, మాంసము, చేపలు (మొదట రసంగాను, తరువాత చిన్న చిన్న ముక్కలుచేసి), బాగా ఉడికిన ఆహార దావ్యాలు, పప్పులు - మొదలై మవి బాగా ఉడికించి జారుడుగా చేసిన గంజివంటివి బిడ్డ ఆహారంలో చేర్పాలి.

7. తల్లి పాలనుంచి ఇతర ఆహారాలకు మొదట కొద్ది కొద్దిగా, తరువాత పూర్తిగా బిడ్డకు అలవాటు చేయటాన్ని తల్లి పాలు మాన్పించట మంటారు. మనము ఇంతకుముందు తెలుసుకున్నట్టుగా ఈ పని చేయటానికి (తాత్పర్యము) ఆలస్యము చేయకూడదు. అలా చేస్తే బిడ్డ ఆరోగ్యము చెడిపోతుంది. కొంచెము కష్టమయినా పౌష్టికాహార దృష్ట్యా ఇది పైపెట్టు ఎక్కటం వంటిది. తల్లి పాలలో పోషక పదార్థాలు ఉంటాయి. అవుపాలు లేక గేదెపాలలో మాంసకృత్తు ప్థాయి క్రొవ్వు పదార్థాలతో కూడా కలిసి తల్లి పాలలోకంటే అధికంగా ఉంటుంది. కనుక బిడ్డ పోషకాహార స్థాయి పెరిగిందన్నమాట తల్లి పాల నుంచిగాని, అవు లేక గేదెపాల నుంచిగాని బిడ్డకు ఆహార మార్పిడి గట్టి పదార్థానికి చేసినప్పుడు బిడ్డకు తరుచుగా వరి, గోధుమతో చేసిన గరిట జారుడుగా ఉన్న గంజిని ఇవ్వాలి. ఇది బిడ్డకు తుప్పివీ పుప్పివీ ఇవ్వగలిగినది. ఆకలిని తీర్చగలిగినది. కాని దీనిలో మాంసకృత్తులు, విటమినులు, ఖనిజాలు చాలివంతగా ఉండవు. కనుక అదివరకు లభించే పోషకాహారము, అవి అధికంగా కావలసిన మమయంలో పెరిగే బిడ్డకు ఒక్కసారిగా తగ్గిపోతుంది. కాని - ఆ విధంగా జరగవలసిన పని లేదు. పప్పులు వేరునెనగ, బెల్లమువంటి సారారణమైన వస్తువులతో బియ్యము, గోధుమ, సజ్జనంటి అధిక పుష్టికలవి కలిపి వాడవచ్చు. వేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రీషన్ వారిచేత మన దేశములోని అన్ని ప్రాంతాల ఉపయోగానికి తగినట్టుగా 6-12 వెలల వయసుగల బిడ్డలకు తల్లి పాలు మాన్పించిన తరువాత ఇచ్చే అవేక పదార్థాల తయారీని అభివృద్ధి చేశారు. అవి వట్టిక 6.3 లో చూపింబబడ్డాయి.

8. బజారులో అనేక రకాల ఆహారము బిడ్డలకొరకని తయారుచేసినవి మనకు కనబడుతూ ఉంటాయి. మరిచి ఫలితాలను పొందాలంటే అవి ఉపయోగించవలసిన విధానాలను మన తప్పకుండా అనుసరించవలసి ఉంటుంది. పొడి రూపంలో ఉన్న బిడ్డల ఆహారాన్ని ఇంట్లో కూడా తయారుచేసుకుని ఉంచుకోవచ్చు. దానినికూడా ఇన్స్టిట్యూట్ వారు అభివృద్ధి చేస్తున్నారు. దీనిని ఈ విధంగా తయారు చేస్తున్నారు: పొట్టు తీసిన రాగి లేక సజ్జ 60 గ్రాములు, పెసర లేక ఏ పప్పు అయినా సరే - 15 గ్రాములు, వేటసెనగలు 10 గ్రాములు, నువ్వుగింజలు 5 గ్రాములు - ఈ పదార్థాలన్నీ విడివిడిగా వేయించి, విడివిడిగా పొడి చేయాలి. 15 గ్రాముల మీగడ తీసివేసిన పాలపొడిలో ఆ పొడిలన్నిటినీ కలపాలి. దీనిని గాలి జారని డబ్బాలోగాని, సీసాలోగాని నిలవ చేసుకోవాలి. వేడి నీళ్ళలో మూడు పెద్ద చంచాల (డేబుల్ స్పూనులు) పొడి కలిపి, వేడిగా ఉన్నప్పుడు చక్కెర ఉప్పు కలపాలి. రోజుకు మూడు సార్లు ఈ పరిమాణములో ఆహారము ఇచ్చినట్లయితే అరు నెలల వయసుగల బిడ్డకు చాలు. ఇది ఎక్కువగా తయారు చేసుకుని నిలవ చేసుకొనవచ్చు.

ప ట్టి క 6.3

6-12 నెలల వయసుగల బిడ్డ ఆహారానికి కావలసిన వస్తువులు

ప్రతి వస్తువు 500-550 కాలోరీలను, 15-20 గ్రాముల మాంసకృత్తులను ఇస్తుంది. ఇది బిడ్డకు కావలసిన పోషకాహారములో సగము మాత్రమే. మిగతా సగము తల్లి పాలతోగాని - పాలతోగాని భర్తీ చెయ్యవలసి ఉంటుంది.

ఉత్తర ప్రాంతంలో

1) అటుకుల పానీయము

నియ్యపు అటుకులు 40 గ్రా॥

నెనగలు 50 గ్రా॥

అరటిపండు 25 గ్రా॥

బెల్లము 50 గ్రా॥

అ) అటుకులు నీళ్ళలో కొన్ని నిమిషాలు నానబెట్టాలి.

ఆ) పెత్తబిడే వరకు నెనగపప్పు ఉడికబెట్టి ముద్ద చెయ్యాలి.

ఇ) అరటిపండు ముద్దచేసి పప్పులో కలపాలి.

ఈ) బెల్లము వేడినీళ్ళలోవేసి, కరిగిన తరువాత వడియ బొయ్యాలి.

ఁ) అన్నిటిని కలిపి, పెత్తబి ముద్దచేసి, కొంచెం నేను ఉడికబెట్టాలి.

2) ఆకుకూర పప్పు

బియ్యము	30 గ్రా॥
మసూరు పప్పు	60 గ్రా॥
ఫారూర	30 గ్రా॥
బెల్లము	60 గ్రా॥

- అ) బియ్యము వేయించి పొడి చెయ్యాలి.
 ఆ) పప్పు వేయించి పొడి చెయ్యాలి.
 ఇ) ఫారూరను ఉడికబెట్టి ముద్దచేసి జల్లెడలో వడబోయ్యాలి.
 ఈ) బెల్లము వీళ్లలో నానబెట్టి వడబోయ్యాలి.
 ఉ) అన్నిటిని కలిపి మెత్తటి ముద్దగా కలిపి, కొన్ని విమిషాలవేపు ఉడికబెట్టాలి.

3) నీర

గోధుమ సిండి	60 గ్రా॥
వేయించిన వేరునెనగలు	30 గ్రా॥
బెల్లము	30 గ్రా॥

- అ) గోధుమ సిండి వేయించి వీళ్లలో ఉడిక బెట్టాలి.
 ఆ) వేయించిన వేరునెనగలను పొడి చెయ్యాలి.
 ఇ) బెల్లపు పాకంలో పైవన్నీ కలిపి కొద్ది విమిషాలు ఉడికబెట్టాలి.

4) రలియా

గోధుమరవ్వ	45 గ్రా
పెసరపప్పు	45 గ్రా
బెల్లము	60 గ్రా

- (అ) గోధుమసిండిని వేయించాలి.
 (ఆ) పెసరపప్పును వేయించాలి.
 (ఇ) ఈ రెండింటిని కలిపి తగినన్ని నీళ్లు చేర్చి మెత్తబడేవరకూ ఉడిక బెట్టాలి.
 (ఈ) బెల్లము వీళ్లలోవేసి కరగనివ్వాలి వడబోసి ఉడికిన దానిలో కలపాలి

దక్షిణ ప్రాంతము

1) పొంగలి

బియ్యము	50 గ్రా
పెసరపప్పు	50 గ్రా
తోటకూర	50 గ్రా
మానె	10 గ్రా
ఉప్పు రుచికొరకు,	
జీలకర్ర	..

- (అ) బియ్యము వేయించి పొడి కొట్టాలి.
 (ఆ) పెసరపప్పు వేయించి పొడి చెయ్యాలి.
 (ఇ) తోటకూర ఉడికబెట్టి గుడ్డగా చెయ్యాలి.
 (ఈ) అన్నిటిని కలిపి, వేడినీళ్లు పోసి, ఉప్పువేసి, గరిట జాచుకుగా అయ్యేవరకు ఉడికబెట్టాలి.
 (ఉ) జీలకర్ర మానెలో వేయించి పొంగలిలో వెయ్యాలి. ఉప్పు కలపాలి.

పిల్లలకు ఆహారము ఇవ్వటము - గర్భిణీ ప్రేమ - పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులు 61

2) మనుారు పాయసము

మనుారు పప్పు	40 గ్రా	(అ) మనుారు పప్పును ఉడకబెట్టి
గోధుమసిండి	50 గ్రా	మెత్తగా చెయ్యాలి.
తొటకూర	20 గ్రా	(ఆ) గోధుమ సిండిని వేయించాలి.
బెల్లము	40 గ్రా	(ఇ) ఆకుకూరను ఉడకబెట్టి ముద్దను చెయ్యాలి.
		(ఈ) బెల్లము నీటిలో కరిగించి వడ బొయ్యాలి.
		(ఉ) అన్నీ కలిపి, ఉండకడితే గరిటలో చిదిపి వెయ్యాలి.
		(ఊ) కొన్ని నిమిషాల సేపు ఉడక నివ్వాలి.

3) రాగి అంజలి

రాగి	30 గ్రా	(అ) రాగులను రాత్రంతా నావబెట్టాలి.
వేయించిన నెవగపప్పు	50 గ్రా	పళ్ళెములో నెరిపి, తడిబిట్ట కప్పి, రెండు మూడు రోజులు ఉంచి, మొలకలెత్త నివ్వాలి.
తొటకూర	30 గ్రా	ఎండిలో పెట్టాలి. మంచి వాసవ వచ్చేవరకు వేయించాలి. ఉబ్బాలో పోసి గట్టిగా మూత పెట్టాలి.
బెల్లము	50 గ్రా	(ఆ) ఆకుకూరను ఉడకబెట్టి ముద్ద చెయ్యాలి.
		(ఇ) వేయించిన రాగులను, వేయించి పొడి చేసిన నెవగసిండితో, ఆకు కూర ముద్దతో కలపాలి.
		(ఈ) వీళ్ళుపోసి కొంతసేపు ఉడక నివ్వాలి.
		(ఉ) బెల్లము నీళ్ళలో కరిగించి, వడబోసి పై దానితో కలపాలి.

మార్పు ప్రాంతము

1) మిస్టి చికెన్

కొట్టిన బియ్యము	50 గ్రా	(అ) కొట్టిన బియ్యాన్ని నీళ్ళలో నావ
వేరునెవగలు	40 గ్రా	బెట్టి మెత్తగా చెయ్యాలి.

బెల్లము

50 గ్రా

(అ) వేరునెవగలను వేయించి పొడిచేసి పైదానితో కలపాలి.

(ఇ) బెల్లము పాకము పట్టాలి.

(ఈ) పొడి పాకములో కలపాలి. గరిట జారుడుగా అయ్యేవరకూ కలుపుతూ కొన్ని నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి.

2) కూరగాయల కోరు

గోధుమలు

30 గ్రా

(అ) గోధుమలు వేయించి పొడి చెయ్యాలి.

నెవగపప్పు

60 గ్రా

(అ) నెవగపప్పు వేయించి పొడి చెయ్యాలి.

పాలకూర

30 గ్రా

(ఇ) బెల్లము పాకము పట్టాలి.

బెల్లము

70 గ్రా

(ఈ) గోధుమ పిండి, నెవగ పిండి కలిపి, బెల్లము పాకముపోసి పిండి కలిపి ముద్ద చెయ్యాలి.

(ఉ) పాలకూర ఉడకబెట్టి, బాగా ఎలిపి, జల్లెడతోగాని బట్టతోగాని వడబొయ్యాలి.

(ఊ) పాలకూర ముద్దను పైదానితో కలిపి గరిటజారుడుగా అయ్యేవరకూ కలుపుతూ ఉడకనివ్వాలి.

3) నెవగబాదము కోరు

బియ్యము

50 గ్రా

(అ) బియ్యము వేయించి పొడి చెయ్యాలి

వేరునెవగ చెక్కపొడి

50 గ్రా

(అ) వేరునెవగ చెక్కపొడిని బియ్యపు పిండితో కలిపి, నీళ్లు పోసి, ఉడక బెట్టాలి.

బెల్లము

50 గ్రా

(ఇ) బెల్లపు పాకముపట్టి పైదానితో కలపాలి.

(ఈ) కొన్ని నిమిషాలు ఉడకబెడుతూ ఉండ కట్టకుండా కలపాలి.

(ఉ) గరిట జారుడుగా అయిన తరువాత నిప్పుమీది నుంచి దింపాలి.

వజ్రము ప్రాంతములో

1) వజ్రము కోట

వజ్రము	50 గ్రా	(అ) వజ్రమును వేయించి పొడి చెయ్యాలి.
చుర్రులు పప్పు	50 గ్రా	(ఆ) పప్పు వేయించి పొడి చెయ్యాలి.
బెల్లము	50 గ్రా	(ఇ) రెండు కలిపి వీళ్లతో ఉడికించాలి. (ఈ) ఉడికిన దానిలో నెవగపప్పు పొడి కలపాలి. ఆగకుండా కలుపుచూ గరిటజాచుకుగా అయ్యేవరకు ఉడక వివ్వాలి. చుంచి వాసవ వస్తుంది.

2) రాగిచప్పా కోట

నెవగపప్పు	50 గ్రా	(అ) రాగిపిండిని వీళ్లతో కలిపి చుప్పి వడబొయ్యాలి.
రాగిపిండి	50 గ్రా	(ఆ) దానిని ఉడికించాలి.
బెల్లము	50 గ్రా	(ఇ) నెవగపప్పు వేయించి పొడికొట్టాలి. (ఈ) ఉడికిన దానిలో నెవగపప్పు పొడి కలపాలి. ఆగకుండా కలుపుచూ, గరిటజాచుకుగా అయ్యేవరకు ఉడక వివ్వాలి. చుంచి వాసవ వస్తుంది.

3) పెండ్ల దవ్వా హల్వా

గోధుమ పిండి	50 గ్రా	(అ) గోధుమ పిండిని వేయించాలి.
వేరునెవగ చెక్కపొడి	25 గ్రా	(ఆ) వేరునెవగ చెక్కపొడిని వేయించి పైదానితో కలపాలి.
బెల్లము	50 గ్రా	(ఇ) బెల్లము పాకమువట్టి పైదానితో కలపాలి.
నూనె లేక నవనసతి	5 గ్రా	(ఈ) వీటిన్నిటిని కలిపి ఉండకట్టకుండా కలుపుచూ ఉడికించాలి. (ఉ) వేడి నమురుపోప కలిపి, విప్పు మీచినుంచి చింపాలి.

9. క్రమము తప్పకుండా నెలకొకసారి బిడ్డ బరువును తూచి వ్రాసిపెట్టుకోవాలి. బిడ్డ ఏ వయసులో ఎంత బరువు ఉండాలో 6.4 పట్టికలో ఇవ్వబడినది. అది బిడ్డనక్రమ మైన పెరుగుదలకు మార్గదర్శకముగా ఉన్నది. మొదటి ఆరు నెలలకాలము ద్వి పెరుగుదల నెల నెలకు 0.9 కిలో గ్రాములు ఉండాలి.

నెలలు నిండకముందు పుట్టిన బిడ్డలు - మరీ నన్నగా పుట్టిన బిడ్డలు

నెలలు పూర్తిగా నిండకముందు పుట్టిన బిడ్డల పెరుగుదల మరిపూర్వంగా ఉండదు. బరువు చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. కండర నిర్మాణము చాలా హీనంగా ఉంటుంది. దేహములో క్రొవ్వు చాలా స్వల్పంగా ఉన్నదో- లేదో అన్నట్లుగా ఉంటుంది. అస్తి పంజరం కూడా సరిగా నిర్మాణము అయి ఉండదు. కడుపు చాలా చిన్నదిగా ఉంటుంది. చాలా తక్కువ మోతాదులో మాత్రమే ఆహారము తీర్చుచువుతుంది. ముఖ్యంగా క్రొవ్వు చాలా తక్కువ మోతాదులో ఉండాలి. చెమట గ్రంథులు సరిగా పని చేయవు. కమక బిడ్డయొక్క ఉష్ణోగ్రత (Temperature) స్థిరముగా ఉండదు. ఒకసారి చల్లగాను, ఒకసారి వేడిగాను ఉంటుంది. కమక బిడ్డను ఉన్నిబట్టలలో చుట్టి ఉంచటము చాలా అవసరము.

బిడ్డలకు ఆహారము ఇవ్వటములో చాలా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. బిడ్డ పాలు మ్రింగటము చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. అందుకని కొన్ని రోజులవరకు బొట్టు బొట్టుగా నోటిలో జార విడవటానికి వీలయిన గజా గొట్టము (Dropper) ఉపయోగించవలసి వుంటుంది. తల్లివద్దనుంచి చమటాలు బహుశః లభించకపోవచ్చు. బిడ్డకు మొట్ట మొదట కావలసినది ద్రవ పదార్థాలు. నీళ్ళు కలిపిన వలచటి పాలు. వేడి నీళ్ళు తడవకు అర చెంచాతో ప్రారంభించి, రెండు గంటల కొకసారి ఈ విధంగా ఇవ్వాలి. క్రమంగా ఈ మోతాదును ఒక చిన్న నిండు చెంచా (టీ స్పూను Te Spoon) వరకూ పెంచవచ్చు.

అవు పాలలోగాని గేదె పాలలోగాని ఉన్న మాంసకృత్తులు క్రొవ్వు పదార్థాలు బిడ్డకు కావలసిన దానికంటె ఎక్కువగా వుంటాయి. కమక పాలమండి సాధ్యమైనంత పూర్తిగా క్రొవ్వు పదార్థాన్ని తొలగించటం ముఖ్యము. పాలకు సరికి సరిగా వేడినీళ్ళు చేర్చాలి. వెన్న తీసిన పాలపొడిని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. 18 గ్రాముల పాల పొడిని 11 గ్రాముల చక్కెర లేక గ్లూకోజ్ గాని లాక్టోసుగాని కలిపి 150 సిసి (క్యూబిక్ సెంటిమీటరు)ల వేడినీళ్ళు చేర్చి కలపాలి. పాలడబ్బా ఉపయోగించినప్పుడు డబ్బామీద వ్రాసిన విధానాలను అనుసరించాలి.

దాదాపు మూడు నెలల తరువాత - సరిగ్గా తల్లి కడుపులో ఎరగకుండా పుట్టిన బిడ్డ లేక వీలగా బరువు తక్కువగా ఉన్న బిడ్డ శక్తిని పుంజుకొని, 6 కిలోగ్రాములు మామూలు బరువుకు వస్తుంది. క్రమంగా మామూలు బిడ్డలకు ఇవ్వవలసినదని ఇంతకు ముందు చెప్పిన విధంగా ఆహారము ఇవ్వటము ప్రారంభించాలి.

పట్టిక 6.4

అమోదకరమయిన మనదేశపు పిల్లల బరువు ఎత్తు
చిన్న పిల్లలు

వయసు	బరువు (కిలోలు)	వయసు	బరువు (కిలోలు)
పుట్టివచ్చుడు	3.0	1 సంవత్సరము	9.5
2 నెలలకు	5.0	2 సంవత్సరాలకు	11.5
4 నెలలకు	6.5	3 సంవత్సరాలకు	14.0
6 „	7.5	4 „	16.17
8 „	8.5	5 „	18.19
10 „	9.0		

పెద్ద పిల్లలు - మగపిల్లలు - ఆడపిల్లలు

మగపిల్లలు			ఆడపిల్లలు	
వయసు	ఎత్తు సెం.మీ.	బరువు కిలోలు	ఎత్తు సెం.మీ.	బరువు కిలోలు
5 సం.	113.1	19.3	112.0	18.6
6 సం.	118.9	22.1	117.3	21.4
7 సం.	123.3	24.5	122.7	24.8
8 సం.	127.9	26.4	126.8	26.1
9 సం.	133.6	30.0	132.3	29.7
10 సం.	138.5	32.4	138.5	33.5

బాల్యము దాటివచ్చు

మగపిల్లలు			ఆడపిల్లలు	
వయసు	ఎత్తు సెం.మీ.	బరువు కిలోగ్రాములు	ఎత్తు సెం.మీ.	బరువు కి.గ్రా.
11 సం.	143.4	35.3	144.1	36.5
12 సం.	148.9	38.8	150.3	42.6
13 సం.	154.9	42.9	153.0	44.4
14 సం.	161.7	48.3	155.1	46.7
15 సం.	165.3	52.2	155.3	48.2
16 సం.	168.4	55.5	155.4	49.8
17 సం.	168.9	59.0	156.4	49.9

పెద్ద పిల్లలకు ఆహారము

ఆరోగ్యంగా ఉన్న ఒక ఏడాది వయసుగల బిడ్డ ఆహారాన్ని బాగా వదిలి. మెత్తగా చేసి మ్రింగటానికి ఇంకా సిద్ధంగా ఉండదు. కనుక పోషక పదార్థాలను గుడ్డగా ఉన్న వాటిని ఇవ్వాలి. బిడ్డకు అన్ని పోషక పదార్థాలూ కావాలి. అన్ని రకాల ఆహారాలనూ తినగలడు. అయితే బిడ్డకు తినగలిగింది కొద్ది పరిమాణము - అందులోనూ పిల్లలు చాలా మెల్లగా తింటారు. దాని ఫలితంగా బిడ్డకు కావలసినంత ఆహారము లభించదు. ఆ లభించిన ఆహారము కూడా ఇంట్లో పెద్దవాళ్ళు తినేది అయినప్పటికీ బిడ్డకు కావలసిన కార్నియమ్, కొన్ని విటమినులు, (విటమిను పి, విటమిను బి₁₂, ఫోలికాసిడ్) ఆ బిడ్డ తినే ఆహార పరిమాణము కంటే ఎక్కువే. ఆ వయసుగల బిడ్డకు బాగా ఎదగటానికి పోషక విలువలు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు అవసరము. బిడ్డకు ఏ వయసులో ఎంత బరువు అమోదకరమైనదో పట్టిక 6.4లో చూపించబడినది.

ప్రాథమిక నగరములోని జాతీయ పోషకాహార సంస్థ పామాన్యమైన పదార్థాలతో 1-3 సంవత్సరాల వయసుగల బిడ్డలకొరకు అధికపోషక విలువలుగల రుచికరమైన ఆహారాన్ని తయారుచేసే విధానాలను గురించి వివరించింది. అవి పట్టిక 6.5లో చూపించబడ్డాయి. అవి మన దేశములోని వివిధ ప్రాంతాలవారి భిన్నభిన్న రుచులకు అనుగుణంగా ఉద్దేశించి సిద్ధము చేయబడినవి. 1-3 సంవత్సరాల వయసుగల బిడ్డకు వీటిలో ఏదైనా ఒకటి సరదాపాచకండా ప్రతిరోజూ ఇవ్వవలసినది. దానిలో ప్రతిరోజూ బిడ్డకు కావలసిన కార్నియమ్, అవసరమైన మాంసకృత్తులు రాదాపు నగము వుండేటట్లుగా హామీ ఇవ్వబడినది.

పట్టిక 6.5

1-3 సంవత్సరముల వయసుగల బిడ్డలకు ఆహారము తయారు చేయడానికి కావలసిన వస్తువులు

ప్రతి వస్తువు 500-550 కార్నియమ్, 15-20 గ్రాముల మాంసకృత్తులనూ అందిస్తుంది. ఇది బిడ్డకు కావలసిన పోషకాహారములో నగము మాత్రమే. మిగిలినది ఇతర ఆహారములనుంచి రావలసివే.

పిల్లలకు ఆహారము ఇవ్వటము - గర్భిణీ ప్రీతి - పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులు 67

ఉత్తర భారతములో

కావలసిన వస్తువులు

తయారు చేసే విధానము

1) జొన్న పులగము

జొన్న రవ్వ

50 గ్రా

(అ) జొన్న రవ్వను వీటిలో ఉడక బెట్టాలి.

బెల్లము

50 గ్రా

(అ) గుమ్మడికాయ, కేరట్ దుంపలు సన్నగా తరగాలి.

పెసరపప్పు

50 గ్రా

గుమ్మడికాయ

30 గ్రా

(ఇ) ఉడికిన రవ్వ, పప్పు, కూరగాయలు, బెల్లము పాకము బాగా కలపాలి.

కేరట్ దుంపలు

30 గ్రా

(ఈ) పన్నటి వెగవ కొన్ని విమిషాలు ఉడక నివ్వాలి.

2) తియ్యటి రొట్టె

గోధుమ పిండి

75 గ్రా

(అ) బెల్లము పీళ్ళలో నానబెట్టి, కరిగిన తరువాత వడబొయ్యాలి.

వేరువెనగ చెక్కపొడి

30 గ్రా

బెల్లము

60 గ్రా

(అ) గోధుమపిండి, వేరువెనగ చెక్కపొడి, బెల్లపు పాకములో కలిపి, బాగా వీసికీ ముద్ద చేసుకోవాలి.

(ఇ) పిండిని చిన్న ఉండలుగా చేసుకుని రొట్టెలు వత్తాలి.

(ఈ) పెనముమీద రొట్టెను కార్పాలి. అవసరమనుకుంటే నూనె వాడాలి.

(ఉ) బొప్పాన పండు ముక్కతో రొట్టె లినాలి. గ్లానెడు మజ్జిగ త్రాగాలి.

3) పెరుగుతో పులగము

వెన్న తీసిన పాలపొడి

30 గ్రా

వెనగపప్పు

55 గ్రా

(అ) పాలపొడితో పాలు తయారు చేసుకుని, తోడుపెట్టి, పెరుగు తయారు చేసుకోవాలి.

పళ్ళె

55 గ్రా

(అ) సజ్జ గింజలను సగము ఉడక బెట్టాలి.

నూనె

10 గ్రా

(ఇ) రుచి కోసము నూనె, ఉప్పు, జీల కర్ర వెయ్యాలి.

రుచి కొరకు ఉప్పు, జీలకర్ర

(ఈ) దీనిని పెరుగుతో కలిపి తివాలి.

తూర్పు భారతములో

1) దొమేటో రసము

ఉప్పుడు బియ్యము

75 గ్రా

నెనగవప్పు

50 గ్రా

మునగాడు

50 గ్రా

వండిన దొమేటో

100 గ్రా

నూనె

10 గ్రా

రుచి కొరకు ఉప్పు

(అ) బియ్యము, నెనగవప్పు చాలా మెత్తగా ఉడక బెట్టాలి.

(ఆ) మునగాడు, దొమేటో ఉడకబెట్టి పన్నటి బట్టితో నడబొయ్యాలి.

(ఇ) ఇవన్నీ కలిపి ఉప్పు చేర్చి, కొన్ని నిమిషాలు ఉడక నిచ్చి నూనె వేయ్యాలి.

2) పేలాంతో పుంగము

వరి పేలాలు

75 గ్రా

కందివప్పు

45 గ్రా

బెల్లము

90 గ్రా

కేరట్ దుంప

30 గ్రా

(అ) వప్పు వేయించి పొడి చెయ్యాలి.

(ఆ) పేలాలు మెత్తబడితే వేయించి పొడి చెయ్యాలి.

(ఇ) రెండు రకాల పొళ్ళను వీళ్ళతో కలిపి ఉడికించాలి.

(ఈ) తురిమిన కేరట్ దుంప, బెల్లము పై వాటితో కలిపి కేరట్ తురుము మెత్తబడేవరకూ ఉడికించాలి.

2) పేలాంతో తీసి బిళ్లలు (టాప్)

వరి పేలాలు

60 గ్రా

నెనగవప్పు

60 గ్రా

బెల్లము

60 గ్రా

(అ) పేలాలు మెత్తగా ఉన్నట్లయితే వేయించి పొడి చెయ్యాలి.

(ఆ) నెనగవప్పు వేయించి పొడి చెయ్యాలి.

(ఇ) చిక్కటి బెల్లపు పాకము తయారు చేసుకోవాలి.

(ఈ) బెల్లపు పాకములో వప్పు, పేలాలు పొళ్ళను కలిపి ఉండలు కట్టకుండా బాగా కలపాలి.

(ఉ) కొంచెంవేపు ఉడికించి చమురు రాసిన పళ్ళెములో పొయ్యాలి.

(ఊ) గట్టివడిన తరువాత ముక్కులుగా కోసుకోవాలి.

పిల్లలకు ఆహారము ఇవ్వటము - గర్భిణీ స్త్రీలు - పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులు 66

దక్షిణ భారతములో

1) బొన్న రవ్వ ఉప్పు

బొన్న రవ్వ	60 గ్రా
వేయించిన వేరువెనగ కొర్ర	30 గ్రా
నెలగపప్పు	30 గ్రా
ఉల్లిపాయ	10 గ్రా
కొత్తమిరి	10 గ్రా
నూనె	10 గ్రా

అవలు, మినపపప్పు, ఉప్పు-

(అ) అవలు, మినపపప్పు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు నూనెలో వేయించాలి.
(ఆ) ఉప్పు చేర్చి వీళ్లపోసి మరగవివ్వాలి.

(ఇ) బొన్న రవ్వ పొడి మెత్తబడేవరకు ఉడక వివ్వాలి.

(ఈ) వేయించిన వేరువెనగపప్పు పొడి కలపాలి.

2) మసాలా ఇడ్లీ, చెట్టి

బొన్నలు	50 గ్రా
మినపపప్పు	25 గ్రా
వేయించిన వేరువెనగ పప్పు	30 గ్రా
తేరట్ దుంప	30 గ్రా
వేయించిన వెనగపప్పు	5 గ్రా
నూనె	10 గ్రా
ఉప్పు, అవలు	

(అ) బొన్నలు, మినపపప్పు వీళ్లలో విడి విడిగా కొన్ని గంటలు వావబెట్టాలి.

(ఆ) విడివిడిగా రుద్దాలి.

(ఇ) 5-6 గంటలవేపు ఆ రెంటిని కలిపి పులియ బెట్టాలి.

(ఈ) పన్నగా తరిగిన తేరట్ దుంప, ఉప్పు పులిపిన పిండిలో కలపాలి.

(ఉ) మామూలు వడ్డతిలో ఇడ్లీలు తయారు చేసుకోవాలి.

(ఊ) వేరువెనగ పప్పు, వెనగపప్పు కలిపి దుబ్బి, రుచికోవము ఉప్పు, అవలు కలుపుకుని చెట్టి తయారు చేసుకోవాలి.

3) రాగి పుట్ట

రాగులు	60 గ్రా
కందిపప్పు	45 గ్రా
బెల్లము	50 గ్రా

(అ) రాగులు, కందిపప్పు, విడివిడిగా వేయించి పొల్ల చేసుకోవాలి.

(ఆ) బెల్లము వీళ్లలో కరిగించి వడబోసు కోవాలి.

(ఇ) రెండు రకాల పొల్లమా బెల్లపు రసముతో కలపాలి.

(ఈ) చేతికి అంటుకోకుండా ఉండేటట్టుగా అవిరిమీద ఉడకవివ్వాలి.

(ఉ) పల్లారవిచ్చి ముక్కలుగా కోసు కోవాలి.

వర్షిష భారతములో

1) తమన్ రోక్తా

సజ్జ
మనూడు పప్పు
బెల్లము

50 గ్రా
50 గ్రా
50 గ్రా

(అ) సజ్జ, పప్పు వేయించి పొడి చేసుకోవాలి.
(ఆ) కొద్దిగా నీళ్ళుపోసి ఉడకబెట్టాలి.
(ఇ) బెల్లముతో పాకము పట్టాలి.
(ఈ) ఉడికిన దానిలో పాకము పొయ్యాలి.

2) రాగుంతో పోలి

రాగి పిండి
గోధుమ పిండి
కందిపప్పు
బెల్లము
నూనె

45 గ్రా
20 గ్రా
20 గ్రా
55 గ్రా
5 గ్రా

(అ) పప్పు వేయించి పొడి చెయ్యాలి.
(ఆ) రాగి పిండి, పప్పు పొడి, గోధుమ పిండి కలిపి బెల్లము పాకముతో విసికి ముద్ద చెయ్యాలి.
(ఇ) పిండిని చిన్న ఉండలుగా చెప్పి రొద్దలు వత్తాలి.
(ఈ) పెనము మీద నూనెతో రొద్దలు కార్చాలి.

3) కొబ్బరి చెట్టితో పులావు

బియ్యము
శేరద్ దుంప
ప్రెంచి బీచ్చు
గుమ్మడికాయ
నూనె
కందిపప్పు
కొబ్బరి
మిరవకప్పు
నూనె
ఉప్పు
మిరవకాయలు
చిటికెడు అవాలు

60 గ్రా
30 గ్రా
20 గ్రా
25 గ్రా
8 గ్రా
30 గ్రా
20 గ్రా
10 గ్రా
2 గ్రా

(అ) కూరగాయలు తరిగి పెట్టుకోవాలి.
(ఆ) బియ్యము, పప్పు, కూరలు కలిపి మెత్తగా ఉడకవివ్వాలి.
(ఇ) వేడి నూనెపోసి, ఉప్పువేసి, కలిపి, నిప్పుమీద నుండి దింపాలి.
(అ) కొబ్బరి ఉప్పు కలిపి నూరాలి.
(ఆ) మిరవకాయలు, మిరపప్పు, అవాలు వేసిపోపు[తిరగమూత]చెయ్యాలి.
(ఇ) పులావుతో ఈ చెట్టి కూడా వడ్డించుకోవాలి.

పిల్లలకు ఆహారము ఇవ్వటా - గర్భిణీ స్త్రీలు - పిల్లలకు పొలిచ్చే తల్లులు 71

బిడ్డ మామూలుగా తీసుకునే ఆహారానికి తోడు తాజా పండ్లు, వచ్చి వస్తువులతో తయారు చేసిన వలచటి (Salads) వచ్చును, వండిన ఆకు కూరలు కూడా కలిపి బిడ్డకు ఇస్తే అది చాలా మంచి ఆహారమని నమ్మకంగా చెప్పవచ్చు.)

చాలామంది పెద్దవాళ్ళు తినే ఆహారము 5-5 సంవత్సరాల వయసుగల పెద్ద బిడ్డ తినగలదు. హైదరాబాదు ఆహార సంస్థవారు తయారు చేసినది ఈ బిడ్డకు కావలసిన అన్ని పోషక పదార్థాలను కేటాయించగల సమతాతువైన ఆహార పథకంయొక్క నమూనా. అది 6.6 వట్టికలో చూపించబడినది. ఒకటి కాకపోతే మరొకటయినా ప్రాంతీయ రుచుల కనుగుణ్యంగా చాలా రకాలు సిద్ధం చేయబడినవి. కనుక సామాన్యంగా ఈ పథకాన్ని మన దేశంలోని అన్ని ప్రాంతాలకు వర్తింప చేసుకోవచ్చు.

గర్భధారణ కాలంలో ఆహారము

మన దేశంలో పేద కుటుంబాలలోని గర్భిణీ స్త్రీలకు సంబంధించి సంత వయస్సు యథావిధి పరిస్థితులు ఏమి?

దాదాపు 25 శాతం గర్భధారణలు గర్భస్రావాలు కావటంతోను, నెలలు నిండక పూర్వమే ప్రసవించటంతోను, ప్రాణంలేని పిల్లలను కనటంతోను ముగుస్తాయని చూడ గానే తెలుసుంది. ఆహారంలోని కాలోరీల విలువ 2500 ఉండవలసిన దయితే వాళ్ళు తినే ఆహారము 1500 కాలోరీల విలువగలది మాత్రమే. పేదవాళ్ళకు అసలే చేతితో డబ్బు ఉండదు. గర్భిణీ స్త్రీలకు ఉద్యోగాలు పోయి, ఆదాయము నిలిచి పోవటంతో పరిస్థితులు మరింత కిష్టమవుతాయి. దీనికి తోడు గర్భధారణ వల్ల కడుపులో వికారము, గర్భధారణ కాలములో తినే ఆహారము చాలా తక్కువగా ఉండటానికి ఇవన్నీ కారణాలు. తినే ఆహారములో మాంసకృత్తుల స్థాయి రోజుకు దాదాపు 55 గ్రాములు ఉండవలసిన దయితే 40 గ్రాములు మాత్రమే ఉన్నది. ప్రధానంగా ఆ మాంసకృత్తులు ఆహార దాహ్యాలనుండి వచ్చు దినుసులనుండి లభించినదే కనుక దాని నాణ్యము కూడా సగటునే. సగము మందిలో విటమిను "బి" గ్రూపు లోపము, అనేక మందిలో విటమిను "ఎ" లోపము కనబడ్డది. మన దేశంలోని పుష్టికరమైన ఆహారము తీసుకునే సంవత్సర కుటుంబాలలో పుట్టిన బిడ్డ బరువు సగటున 3.1 కిలోగ్రాములు ఉంటుంది. కాని పేద కుటుంబాలలో పుట్టిన బిడ్డలలో బ్రతికిన వారి బరువు 2.8 కిలోగ్రాములు. సంవత్సర కుటుంబాలలోని బిడ్డల బరువుకంటే చాలా తక్కువ. ఉన్నత కుటుంబాలలో గర్భధారణ శిశు జననాల పట్టిక చూస్తే, సంవత్సర దేశాలలో ఉన్నటువంటి పరిస్థితుల మాదిరిగానే ఉన్నది. దీనివల్ల గర్భధారణ కాలములో పుష్టికరమైన ఆహారానికి చాలా ప్రాముఖ్యత ఉన్నట్లు కనబడుతున్నది.

3-5 సంవత్సరాల వయసుగల బిడ్డకు ఆహార పదార్థము

పదార్థము	ఆహారము	వరిమాతము లేక కొంత
ఉదయము ఆహార దానము, పప్పు కరివి వంటిన పదార్థము	చెక్క	2-3 చండాలు
8-10 గం.	ఉడ్డి చెక్క	1-2 ఉడ్డిలు
	వెన్న రాచిన రొట్టె చెక్క	1-2 పెక్కులు లేక ముక్కలు
	పాలతో దాని పేలాలు కొద్దిగా వేయించిన గ్రుడ్డు చెక్క	కొద్ది వరిమాతము ఒక గ్రుడ్డు
	ఉదక పెట్టిన పప్పులు కాచిన పాలు (అరు లేక గేదె)	ఒక చండా 1/2 గ్లాసు
10-10 ఉదయము	పళ్ళ రసము చెక్క	1/2 గ్లాసు
	ఆ ఋతువులో వండిన తానా పండు	ఒక్కసారి తివగరిగితంక
మధ్యాహ్నము	వియ్యవన్నెము చెక్క	2-4 చండాలు

మనము మన ఆహారము

గోఱుము లేక రాగి తొట్టె లేక	1-2 చపాతీలు
ఉదకదెట్టిన బంగాళా దుంప, చిలకదనుంప, పెండలము (అప్పుడప్పుడు) పాలు లేక పెరుగు	కొద్ది పరిమాణము
ఉదకదెట్టిన ఆకుకూరలు లేక	1/2 గ్లాసు 1-2 చందాలు
(Sclads) ఉదకదెట్టిన కూరగాయలకు బదులుగా వారానికి మూడు పర్యాయము చొప్పున ప చ్చి కూరగాయలతో తయారయిన పచ్చళ్ళు	1 1/2-2 చందాలు
కాచిన పాలు (అపు లేక గేదె) చేస నూనె	1/2 గ్లాసు 1 టీ చందా
అహార దాన్యాల సంకటి (గోఱుము రవ్వతో) లేక	
రాగి సంకటి	2-3 చందాలు
చేపతోగాని, మాంసముతోగాని, తయారు చేసినది లేక	
ఉడికించిన పప్పు పడుకో బోయేటప్పుడు కాచిన పాలు	2 చందాలు 1/2 గ్లాసు

మధ్యాహ్నము

3-4 గంటలు

రాత్రి 7-8 గంటలు

మంచి పోషకాహారముతినగలిగిన స్థితిలో ఉన్న ప్రీ పోషకాహారాన్ని తనదేహములో నిలువచేసుకుని, తన కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డకు కావలసిన పుష్టికరమైన ఆహారాన్ని అందించ గలుగుతుంది. గర్భధారణ కాలంలో కూడా పోషకాహారాన్ని తీసుకున్నట్లయితే ఆమెదేహములో నిలవగఉన్న దానిని ఉపయోగించనవసరములేదు. మంచి పోషకాహార స్థాయి, కాన్పులలో ఎదురయ్యే గండాల సంఖ్యను తగ్గించగలదు. ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డ పుడుతుందన్న నమ్మకము కలుగుతుంది.

గర్భధారణ కాలములో ప్రీకి సుమారు 8 కిలోగ్రాముల బరువు పెరుగుతుంది. ఈ బరువులో సగానికి తక్కువగా బిడ్డ బరువువుంటుంది. అందుకే కాబోలు గర్భిణీ ప్రీ తన కొరకు- బిడ్డ కొరకు ఇద్దరి బోజనం చెయ్యామని సామాన్యంగా అంటూ ఉంటారు. ఈ మాట వినటానికి మోటుగా ఉన్నా అసహజమైనది మాత్రం కాదు. ఆమె ఆ విధంగా ఇద్దరికీ సరిపడేటట్టు తినకపోతే ఆమెలో ఉన్న శక్తి అంతా వ్యయమయి, ఆమె కేమీ మిగలక, రక్త హీనత కలిగే అవకాశము ఉన్నది. వంగిపోయిన ఎముకలతో [దొడ్డి కాళ్ళు] విటమిను “ఏ” విటమిను “బి” గ్రూపు లోపాలుగల పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. ఇది నూటికి నూరు పాళ్లు నిజము. ఆమెకు అధికంగా కాలరీలు, ప్రోటీను అవసరమని మనము తెలుసుకున్నాము. గర్భిణీ ప్రీ ఉద్యోగము చేసేదయినా లేక పెద్దకుటుంబ భారాన్ని వహించ వలసినదయినా ఆమె శారీరకంగా చాలా కష్టపడవలసి ఉన్నది. కనుక శక్తి అధికంగా వ్యయము అవుతుంది. చాలా విటమినులు ఎక్కువ మోతాదుల్లో అవసరము. బిడ్డ ఎముకలు, పళ్ళ నిర్మాణానికి కాలియమ్ అధికంగా కావలసి ఉన్నది. ఈ కాలియమ్ ఎక్కువ పాలు త్రాగినందువల్ల, చేవ, రాగి, ఆకుకూరలు, వప్పు దినుసుల నుండి లభించాలి బిడ్డకు రక్తము చేకూర్చటానికిగను తల్లి దేహములో ఉన్న ఇనుము ఎంతో ఎక్కువగా వినియోగింపబడుతుంది. ఈ వసుయంలో తల్లి దేహములో ఉన్న ఇనుము యొక్క నిలవను అధికం చేయటము చాలా అవసరము. బిడ్డ మంచి ఖనిజ నిలవలతో పుట్టాలి. బిడ్డకు తల్లి పాలే ప్రధానాహారం కనుక తల్లి పాలలో ఎక్కువగా ఇనుము ఏ సందర్భంలోనూ ఉండదు కనుక ఆ ఇనుము నిలవ తిండేటట్టు చూసుకోవాలి. ఈ ఖనిజ నిలవ లేకపోవడం చేతనే మన దేశంలో చాలామంది బిడలు రక్త హీనత కలవారవుతున్నారు. ఈ ఖనిజము అధికంగా ఉన్న ఆహారాలు గర్భిణీ ప్రీ తీసుకొనగలిగినవి :- ఆకుకూరలు, నజ్జ, రాగి, [ఇతర దావ్యాలలో ఈ ఖనిజము చాలా తక్కువగా వున్నది. ఆహార దావ్యాలు ఈ ఖనిజముతో తయారయిన మాత్రలు కూడా రక్త హీనతకు చేసే వైద్యానికి మంచి ఫలితాలను ఇస్తాయి

పోషకాహారమును "ది 12" కూడా గర్భధారణ కాలములో చాలా ముఖ్యమైనది. ఈ కాలములో కూడా ప్రకృతి సిద్ధమైన రకరకాల ఆహారాలు కాని, వాటి ద్వారా పోషకముని వాటి మీది ఆధారపడిన దాని కంటే మాత్రమే అధిక ఆధారపడటమే సులభమే. "బి" గ్రూపుకు సంబంధించిన ఇతర విటమినులు [థయామిన్, రిబోఫ్లావిన్, నియసిన్] కూడా అధిక మోతాదులో అవసరము. అకుకూరలు, పేరుసెనగ, పప్పు దినుసులు వాటిని చేకూరుస్తాయి. విటమిను "సి" మునగాకు, నిమ్మ, నారింజ, ఉసిరిక - ఉదయపు వేళలో ఈ రకాలను తీసుకున్నట్లయితే గర్భధారణ వల్ల కలిగిన వికారము తగ్గిపోతుంది. గర్భిణీ స్త్రీ బరువుగా వుండేటట్లు ఎక్కువగా తినటం కష్టము కనుక ఆమె కొద్దికొద్దిగా ఎక్కువ ప్యాాయాలు తినటాన్ని అలవడచుకోవాలి. భోజనానికి భోజనానికి మధ్య ముఖ్యంగా పోషక పదార్థాలతో చేసిన చిరుతిండ్లు తరుచుగా తింటూ వుండాలి. చిరుతిండ్లు అంటే ముఖ్యంగా పోషక పదార్థాల మిశ్రమముతో చేసినవి ఉపయోగకరము. వాటిలో కొన్ని పట్టిక 6.7 లో వివరించబడ్డాయి. ఆమె తిన్న ఆహారము దాగా జీర్ణము కావటానికి, అది దేహానికి సక్రమంగా ఉపయోగపడటానికి ఆమె పుష్కలంగా కాచిన నీరు త్రాగవలసి ఉంటుంది.

బిడ్డలకు పాలిచ్చే తల్లుల ఆహారము

గర్భధారణ తొమ్మిది నెలల కాలమే కాని బిడ్డకు పాలిచ్చే కాలము మన దేశములో చాలా ఎక్కువ అంతకంటే అధికంగావే ఉంటుంది. ఈ దీర్ఘ కాలములో తల్లి పాలు నిలకడగా - స్థిరమైన పోషకాహార ప్రవాహమయి ఆకలిగొన్న బిడ్డకు చేరుతాయి తల్లి తన కోసము బిడ్డ పాల కోసము అవసరమైన అధిక పుష్టిని తన ఆహారమునుంచి సేకరించి పెట్టాలి. అట్లా చేయకపోతే ఆమెనుంచే పోషక పదార్థాలన్నీ పిండి ఆమెను పీల్చి పిప్పిని చేసి వదిలి నట్లవుతుంది. మన దేశంలో బిడ్డలకు పాలిచ్చే తల్లులలో చాలా మంది చిక్కిపోతారు. వాళ్లు తినే ఆహారము పరిమాణములోను ప్రమాణములోను చాలినంతగా లేదవటానికి ఇది ఒక నిదర్శనము.

మాంసకృత్తులు, కార్నియమ్, టాస్వరము, ఇనుము [ఖనిజము] పాలలో అధిక స్థాయిలో ఉన్నట్లు తల్లి నుంచి తీసిన పాల పరీక్షవల్ల తేలింది. మరొక విశేషము—మన దేశములోని పేద స్త్రీల దగ్గర ఎంత ఎక్కువగా పాలు ఉంటాయంటే ప్రతినిత్యము 500 పిసిలు అనగా సగము లీటరు చొప్పున సంవత్సరము పొడుగునా ఉంటాయి. అసలే పోషకాహారము తక్కువగా ఉన్న తల్లికి బిడ్డకు పాలు ఇవ్వటమంటే ఎట్లా

రకరకాల పోషక పదార్థాలు గల మిశ్రమాహారాలు - వాటిని ఇంకా మెరుగుపరచి విధానాలు

వంటకము ఉపయోగించిన ఆహారపదార్థము

సాధ్యమైనంత మెరుగుదల

ఉత్తర భారతములో

ఫలగము బియ్యము, సువ్వుగింజలు, సజ్జ, చక్కెర

సజ్జను మొలకలెత్తించాలి. నెవగపప్పు ఉపయోగించాలి. కూరగాయలను ఉపయోగించాలి. పెరుగు కూడా వేసుకుని తినాలి.

నింపుడు రొట్టెలు గోధుమ పిండి. బంగాళాదుంప, గోబీ పువ్వు

గోధుమపిండిలో పప్పు వివరిన పిండిగాని, వేయించిన వేరునెనగ పిండి గాని కలపాలి. వండిన ఆకుకూరలను ఉపయోగించాలి.

బట్టీలు కూరగాయల కలగలుపు, నెనగపిండి

నెనగలను మొలకలెత్తించాలి. ఉడకబెట్టి వేయించిన ఆకుకూరలు బట్టీల లోపల ఉండేట్లు చేయాలి.

దక్షిణ భారతములో

ఇడ్లీ బియ్యము, మినపపప్పు

నెనగపిండి కూడా కలపాలి. సున్నపుపొడి కూడా చేర్చాలి.

దోసె బియ్యపు నూక, మినపపప్పు

ఆకుకూరలు, ఇతర కూరగాయలు కూడా ఉపయోగించాలి.

పెరుగు వడ బియ్యము, మినపపప్పు, పెరుగు

మొలకలెత్తిన మినపప్పు, చిటికెడు సున్నము.

రాగిచుట్టె రాగులు

కంది పిండిగాని, నెనగపిండిగాని రాగులతో కలపాలి.

సాంబారు అన్నము బియ్యము, కందిపప్పు

బియ్యములో రాగులుగావి, గోధుమ నూక గాని కల. పప్పు, చిటికెడు సున్నపుపొడి కలపాలి.

పనస, కనక ఆహారము

శిశువులకు
ఈ పట్టికలో
ఇవే ఆహారాలు
ఉన్నాయి.

తూర్పు భారతములో

రాగి దోసె రాగి, గోడుమపిండి, పెరుగు
లిప్తో రాగి, ఐయ్యము, పప్పు
తక్కులు లేక గోడుమ పిండి, నెనగపప్పు, బెల్లము,
బొబ్బిట్ల కొబ్బరి

పశ్చిమ భారతములో

రోక్లా గోడుమ నూక, మసూరు పప్పు
డిబ్బి రొట్టె గోడుమపిండి, పప్పు
పులగము ఐయ్యము, పప్పు
షీరా (పులుపు) రవ్వ. వేరు నెనగ

రాగులను మొలకలెత్తించాలి. మొలకలెత్తిన కందివప్పుతో విసిరివ పిండిని ఉపయోగించాలి.
రాగులను మొలకెత్తించాలి. పప్పును మొలకలెత్తించాలి. పప్పుల కలగలుపు ఉపయోగించాలి.
మొలకలెత్తిన రాగుల పిండిని ఉపయోగించాలి. నెనగపప్పును కూడా మొలకలెత్తించాలి.

మొలకలెత్తిన రాగులను కొన్నిటిని ఉపయోగించాలి. పప్పును మొలకలెత్తించాలి. పప్పుల మిశ్రమాన్ని ఉపయోగించాలి. ఆకుకూరలను ఉపయోగించాలి. ఒక చిటికెడు సున్నపు పొడిని చేర్చాలి.

రోక్లావలెనే దీనిని కూడా మెరుగుపరచాలి.
పప్పును మొలకలెత్తించాలి.
మొలకలెత్తిన పప్పులు ఆకుకూరలు, ఇతర కూరగాయలు ఉపయోగించాలి

ఉంటుందో మనము దాగా ఉహించుకోవచ్చు ఒక దాని తరువాత ఒకటి వెంట వెంట రెండు మూడు కాన్పులు వచ్చాయంటే అవి తల్లి ఆరోగ్యాన్ని, బలాన్ని, సంతోషాన్ని ధ్వంసం చేస్తాయి.

ఎలాగయినా అన్ని పోషకాహారాలు తల్లి దగ్గరనుండి బిడ్డకు అందవు. తల్లి ఆహారములో ఇవన్నీ లేకపోతే ఆమె పాలు కూడా పుష్టి లేక శుష్కంగానే ఉంటాయి. దాని ఫలితాన్ని బిడ్డ అనుభవించవలసి ఉంటుంది. మన దేశంలోని పేద తల్లుల పాలలో విటమిను “ఎ” రిబొఫ్లావిన్, థయామిన్, విటమిను “సి” ల స్థానము చాలా తక్కువగా ఉన్నట్టు పరిశోధనవల్ల తేలింది.

గర్భిణీ స్త్రీ తరుచుగా మధ్య మధ్య పుష్టినిచ్చే చిరుతింట్లు తినటం అవసరము. ఇది కాలారీలను, మాంసకృత్తులను, విటమినులను, ఖనిజాలన్నీ అదనంగా సమకూర్చు కోవడానికి తోడ్పడుతుంది. ఈ చిరుతింట్లు పాలు, పెరుగు, పప్పు దినుసులు ఉడక బెట్టినవిగాని, పేయించినవిగాని, - పేరుసెనగలు జంతు సంబంధమైన ఆహారాలు, గ్లూడు, మాంసము, చేపవంటివి- ఆకుకూరలూ, ఆహారధాన్యాలూ సజ్జలు, రాగులు వంటివి- ఇవన్నీ ఆకలి పుట్టించే విధానాలలో వండాలి. కొన్ని మిశ్రమాలు పట్టిక 6.7 లో చూపబడినవి వీటితో కాచిన నీరు పుష్కలంగా త్రాగాలి.

ఏ డ వ అ ధ్యా య ము.

మనము ఉపయోగించే వాటితో ఉత్తమమైన అహారాన్ని తయారు చేసుకోవటము

పోషకాహారాన్ని గురించిన మాటల్లో చెప్పాలంటే మనకున్న ఆహార పదార్థాల నయినా మంచిగా ఉపయోగించే విధానాలు చాలా ఉన్నాయి. అంటే-ఆహార పదార్థాలను బాగా చూసి కొనటము, తెలివిగా ఆహార పదార్థాలను మిశ్రమము చేయటం వంటివన్నమాట. ఇవిగాక-వంట ఇంట్లో వండేటప్పుడు ఆహారంలోని పోషక పదార్థాలు జాగ్రత్తగా చేపి వివిధ వద్దతులు-ఆహార పదార్థాలను కొద్ది సేపు ఉడికించటము, వేయించటము లేక కాలచటం, మొలకలెత్తించటము, పులియబెట్టటము లేక పొంగించటము, నిమ్మరసము చేర్చటము- వీటి ద్వారా ఆహార పదార్థాలలో పోషక విలువలను అధికము చేసే విధానాలు మొదలైనవి అనేకంగా దీనిలో ఇమిడి ఉన్నాయి.

ఆహార పదార్థాలను ఎన్నిక చేసుకొని కొనటము.

1. మనము ఉపయోగించే వరి గోధుమలకు బదులుగా చౌకగా లభించే రాగి, సజ్జ, జొన్న కొనటము-పూర్తిగా కాక పోయినా నిత్యమూ ఉపయోగించే వరి, గోధుమలలో కొంతభాగమైనా వాటిని కొనాలి. ఒక ఆహార ధాన్యము ఉపయోగించిన దానికంటే వాటి మిశ్రమము అనగా రెండు మూడు రకాల ఆహార ధాన్యాలను కలిపి వండినట్లయితే పోషకాహార దృష్ట్యా శ్రేష్టతరము. వరి నూకలు, ఉప్పుడు బియ్యము, దంపుడు బియ్యము వంటి చౌకగా లభించే ఆహారధాన్యాలను కొని వాటితో తగిన వంటకాలుగా తయారు చేసుకోవాలి. బాగా మర పట్టించిన తెల్లటి బియ్యములోకంటే కొద్దిగా ఉడికించిన బియ్యములోను (ఉప్పుడు బియ్యము), దంపుడు బియ్యములోను ఎక్కువ విటమినులు, ఖనిజాలు చాలినంతగా ఉంటాయి.

2. అన్నిరకాల పప్పుదినుసులు చౌకగా ఉన్న వాటితో కూడా కొనాలి. మిల్లులో తయారుచేసిన పప్పుల కంటే చౌకగా దొరికే ముడి పదార్థాలు కందులు, పెసలు, మినుములు, సెనగలు కొనాలి.

3. కొన్ని కూరగాయల ముచ్చికలు—అకు వచ్చగా వుండేవాటిని చూసి కొవటము ఆ కూరగాయలనే కొన్నదాని కంటే చాలా మంచిది. బీట్రూట్, ముల్లంగి, కేరట్ మొదలైన దుంపల మొదళ్ళలో ఉన్న అకులుగల భాగము ఎప్పుడూ పోషకవస్తువుగా వాటిని కూడా ఉపయోగించాలి. విటమినులు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా లభించే వస్తువులు అవి.

4. కేరట్ దుంపలు, పుల్లిపాయలు, ముల్లంగి, దోసకాయలు—ఇవి సన్నగా తరిగి, వచ్చివిగానే తినదగినవి. మెంతికూర, ఉల్లిపాయలు, చింతచిగురు, కేరట్ దుంపలు—కొనటం చాలా మంచిది. వచ్చుకు లేక చెట్టిలు చేసుకోవటానికి అవి అనువుగా వుంటాయి. అలాగే ఉపరికాయ. విటమిను “సి” చౌకగా లభించే మార్గాలలో ఇదొకటి. ఉపరికాయ మురబ్బా చేసుకొని గాని, ఉప్పులో ఉరి వేసుకుని గాని నింప చేసుకోవాలి.

5. కేవలము రుచి మార్పు కోసము కొవి తినటమే గాని—చాలా కూరగాయలలో పోషక విలువలు తక్కువగా వుంటాయి. తరుణం కొవి తరుణంలో అధిక ధర పెట్టి, ఎక్కడా దొరకని కూరగాయలు కొనటం కంటే ఆ తరుణంలో కొనే చౌకగా లభించే కూరగాయలు కొనటం మంచిది.

6. అధిక ధరగల ఆహార వదార్థాలు మంచి పోషకాహారం కలిపిగా వుండాలనిలేదు. చౌకగా ఆ ఋతువులో లభించే బొప్పాస, మామిడి వండ్లు, ఖరీదు ఎక్కువగా వుండే అపిల్, డ్రాక్షవండ్ల కంటే శ్రేష్టమయినవి. శీతాపరిమము, సపోటా, నారింజ, బిత్తాయివండ్లు మంచి పౌష్టిక విలువలు గల వండ్లే కాక అన్నింటి కంటే చౌకగా లభిస్తాయి. ఖరీదయిన వండ్లు కొన్నదాని కంటే చౌకగా మనకు విటమినులు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా లభించే మార్గము వచ్చి కూరగాయలు, అకుకూరలు అధికంగా తినటం వల్ల.

7. వంట మానెలు నెయ్యి ఖరీదు కంటే చాలా తక్కువ. అంతేకాక—వాటి ఆహారపు విలువ నేతిలో వున్నదాని కంటే ఇంకా ఎక్కువగా వుంటుంది. నేతియొక్క మంచి గుణాలు చాలా గొప్పగా చెప్పుకుంటారు. అది గొప్ప వారి యొక్క భోజ్య పదార్థము. మనము అది లేకుండా పౌష్టిక విలువలను పొందవచ్చు.

8. సువ్వులు, కొబ్బరి, అపమానెలు, నెయ్యి మొదలైనవి ఆహారంలో పుష్కల యోగించే వాటిని తరిండుకుని స్నానం చేయటంకోసం, తరి వెంట్రుకలకు రాచుకోవటం

మనము ఉపయోగించేవాటితో ఉత్తమమైన ఆహారాన్ని తయారుచేసుకోవటము 81

కోసం, దీపాలు వెలిగించుకోవటానికి కొనకూడదు. సులభంగా లభించని ఆహార పదార్థాలను వృధా చేసినట్లవుతుంది.

9. వెన్న తీసిన పాలపొడి కొనటము పాలు కొన్నదాని కంటే చాలా చౌకగా వుంటుంది. కాకపోతే కొద్దిగా పౌష్టిక విలువలు తక్కువగా వుంటాయి. పాలపొడితో క్రొవ్వు పదార్థం వుండదు. పాలపొడితో పెరుగు చూడాలేమిటా? చేసుకొనవచ్చు.

10. చక్కెర వుపయోగించే చోట సాధ్యమైనంత వరకూ బెల్లము వుపయోగించండి. అది చక్కెర కంటే చౌకగా లభిస్తుంది.

తెలివిగా ఆహార పదార్థాలను మిశ్రమము చేయటము

1. ఒక్క ఆహార పదార్థాన్నే ఉపయోగించిన దాని కంటే ఒకే శకానికి చెందిన ఆహార పదార్థాల మిశ్రమము ఇంచు మించుగా ఎప్పుడూ మంచిది. మనకు కావలసిన రెండు ఆహార పదార్థాలను కలబోసిన పరిమాణము వరి - గోధుమగాని, రాగి వరిగాని, కలిసిన మిశ్రమము ఒకసారి భుజించటము, ఒక్క ఆహార ధాన్యంతో తయారు చేసిన భోజనం కంటే శ్రేష్టమైనది.

2. అలాగే ఒక పప్పు కంటే రెండు లేక మూడు పప్పులు కలిపి వండుకొని భోజనంలో తినటం మాంసకృత్తుల విలువను పెరుగు పరచటంలో మంచి ఫలితాలను ఇస్తాయి. దీనితో ఆహార ధాన్యాల మిశ్రమము కూడా తింటే ముఖ్యంగా అది సాధింపబడుతుంది. ఒకే రకం పప్పు ఒకే రకపు ఆహార ధాన్యాలతో సంప్రదాయ సిద్ధంగా తయారు చేసే పంటకారంలో పౌష్టిక విలువలను అధికం చేసే పదార్థాల మిశ్రమము కలిపితే ఆహారానికొక క్రొత్త రకమైన రుచి, క్రొత్త ఆకృతి కలుగుతాయి.

3. మన దేశపు ఆహారము - వరి వంటి ఆహార ధాన్యాలు నాని, ఉడికి, పరిమాణంలో అధికమయ్యే స్వభావం కలిగి. నిజంగా ఇది ఒక సమస్య. దీనిని అరికట్టటానికి వివిధ రకాల వస్తువుల కలగలుపుతో తయారు చేసిన పంటకాలు సిద్ధం చేసుకోవాలి. వాటిలో కొన్నిటిని క్రిందటి అధ్యాయంలో పట్టిక 6.7 లో చూపించబడినవి. పోషకాహార విలువలను అధికంచేసే విధానాలు చూడ దానిలో చూపబడినవి.

4. కొద్ది పరిమాణంలో పెరుగుగాని, మజ్జిగగాని తీసుకుంటే భోజనమంతటి రోమాగల మాంసకృత్తులపైన వాటి ప్రభావము అమోఘంగా ఉంటుంది. పెరుగును మజ్జిగగా చిలికి, వెన్నతీసిన తరువాత అసలు పాలలోఉండే అన్ని మాంసకృత్తులు,

ఖనిజాలు, నికరంగా అన్ని విటమినులూ ఆ మట్టిగలో ఉంటాయి. ఒక్క విటమిను “ఏ” మాత్రం వెన్నలో నిలిచిపోతుంది.

5. ప్రతిరోజూ వంటకాలను గురించి పథకము తయారు చేసుకునేటప్పుడు ఐదు రకాల ఆహారాలు ఉన్నాయని జ్ఞాపకం పెట్టుకోవటం మంచిది. వాటిని తగిన పరిమాణంలో ఉపయోగించటమువల్ల ప్రతి ఒక్క రకము అవసరమైనంత పోషకాహారము సమకూర్చుతుంది. ఈ ఐదు రకాల ఆహారాలు, పట్టిక 7.1లో చూపించబడ్డాయి. ఈ ఐదు రకాలలో ప్రతి ఒక్క దానితోను తయారు చేసిన వంటకాలను పగటి వేళ ఉపయోగించాలి. చౌకగా లభించే ఆకుకూరతో చేసిన వంటకము కనీసము ఒక్కటయినా పగటి భోజనంలో ఉండాలని గుర్తు పెట్టుకోవాలి. మనము ఆకుకూరతో విడిగా ఒక వంటకము చేయనక్కరలేదు. ఏ కూరలోనో పులుసులోనో కలిపి వండుకోవచ్చు. అదీ కాకపోతే టిఫిన్ తయారు చేసేటప్పుడు ఆకుకూర కూడా కలిపి తయారు చేసుకోవాలి. వాటితోపాటు ప్రతిరోజూ కనీసం ఒక్కసారి తరిగిన పచ్చికూర ముక్కలు లేక ఏదయినా ఒక పండు కూడా భోజనంలో వడ్డించుకోవాలి.

ఆహారంలో పోషక పదార్థాలు నశించకుండా నిలిపి ఉంచటము

1. కొన్ని పోషక పదార్థాలు ముఖ్యంగా విటమిను “సి” వండటములోను, గాలి, వెలుతురూ సోకటం చేతను త్వరగా నశించిపోతాయి. అందుచేత అటువంటి పోషకాహారంగల కూరగాయలు - పచ్చివే - పచ్చళ్ళు లేక చెట్టిలు చేసుకుని ఉపయోగించటము లాభదాయకము. సన్నగా తరిగి ముక్కలు చేసిన కేరట్ దుంపలు, ఉల్లి పాయలు, ముల్లంగి, దోసకాయల వంటివి ఆ విధంగా చేసుకోవచ్చు. కొత్తిమిరి, పచ్చి ఉల్లి పాయలు, చింతపండు, చింతచిగురు, కొబ్బరి - వీటితో కూడా పచ్చళ్ళు లేక చెట్టిలు చేసుకోవచ్చు.

2. బియ్యానికి చాలినన్ని నీళ్ళు చేర్చి, గ్లాసెడు బియ్యానికి నాదాపు రెండు వంతుల నుండి రెండున్నర వరకు నీళ్ళు చేర్చి, ఆ నీళ్ళన్నీ ఇగిరిపోయేటట్టు అన్నము వండటము నేర్చుకోవాలి. ఎక్కువ నీళ్ళు పోసినట్లయితే వాటిని పంచివేయవలసి వస్తుంది. విలువగల విటమినులు, ఖనిజాలు బియ్యమునుంచి నీళ్ళతో కూడా కొట్టుకు పోతాయి.

3. కూరగాయలను కూడా కొద్దిగా నీళ్ళుపోసి ఉడక బెట్టాలి. కూరగాయలను గిన్నెలో అడుగున ఉంచి, కొద్ది నీళ్ళు పోసి, మూత పెట్టిన తరువాత ఆవిరి రానివ్వాలి.

మనము ఉపయోగించే వాటితో ఉత్తమమైన ఆహారాన్ని తయారుచేసుకోవటము 83

పట్టిక 7-1

ఐదు ఆహార సముదాయాలు

- 1 వ గ్రూపు : ఆహార ధాన్యాలు, పేళ్ళు దుంపలు (ఇవన్నీ ప్రధానంగా శక్తిని లేక కాలోరీలను అందిస్తాయి)
బియ్యము, గోధుమ, జొన్న, సజ్జ, రాగి, కర్-పెండలము, బంగాళాదుంప, చిలకడదుంప, కంద, చేమ.
- 2 వ గ్రూపు : మాంసకృత్తులు లభించే ఆహారాలు (ఈ గ్రూపులోని ఆహార పదార్థాలు ముఖ్యంగా మాంసకృత్తుకు మూలస్థానాలు. ఆహారధాన్యాలు కూడా మాంసకృత్తును సమకూర్చివప్పటికీ అవి మూలస్థానాలు కావు.)
పప్పులు, ఉరివలు వంటి కాయ ధాన్యము, బటాణీ, బీన్సు, వేరువెనగా, నువ్వులు, జీడిపప్పు, బాదము, కొబ్బరి, పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, పావర్, కోవా, గ్రుడ్లు; చేప; మాంసము - కోడిపిల్ల, పంది మాంసము, గొడ్డు మాంసము.
- 3 వ గ్రూపు : క్రొవ్వులు, నూనెలు, చక్కెర, బెల్లము (ఈ ఆహార పదార్థాలన్నీ శక్తిని లేక కాలోరీలను అందిస్తాయి. అంతేకాక తినటానికి రుచిగా ఉంటాయి.)
కూరగాయల నుంచి తీసిన నూనెలు, వనస్పతి, నెయ్యి, వెన్న.
బెల్లము, చక్కెర.
- 4 వ గ్రూపు : పోషించి కాపాడే కూరగాయలు-పండ్లు (ఇవి ముఖ్యంగా విటమినులను ఖనిజాలను అందించేవి. నాధ్యమైనన్ని ఎక్కువగా పచ్చివి తినాలి).
మొదటి తరగతి : ఆకుకూరలు (పాలకూర, కరదోస, చేమకూర, కొత్తిమీరి, పుదీనా, ములగాతు ఆవకూర).
రెండవ తరగతి : పసుపు లేక నారింజ రంగుగల పండ్లు, కూరగాయలు (బొప్పాస, మామిడి, పసుపు, గుమ్మడి, కేఫల్).
మూడవ తరగతి : పండ్లు కూరగాయలు విటమిను ని పుష్కలంగా ఉన్నవి. (ఉసిరిక, జేమ, ఉల్లిపాయ, నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి, బొమోటో, ములగకాడ, క్యాబేజీ, నూల్కోల్ పాలా పండు).
- 5 వ గ్రూపు : ఇతర కూరగాయలు (ఇవి ముఖ్యంగా శాఖాహారంలో రకరకాల రుచులను ఆకారాలను సమకూరుస్తాయి: బాగా జీర్ణము కావటానికిగాను ఆహారానికి కడుకు దనాన్ని సమకూరుస్తాయి).
పండ్లు, కాడలు, ఆకులు, మొక్కలు, పువ్వులు (వంకాయ, బెండకాయ, కాకరకాయ, పొట్ల, బీర, బూడిద గుమ్మడి, పచ్చి అరటి, ములగకాడ, క్యాబేజీ, గోబీపువ్వు).

ఎక్కువగా నీళ్ళు పొయ్యికూడదు. పోస్తే అవి ఇగిరి ముద్దయే వరకూ ఉడికించవలసి వస్తుంది. అన్నము వండినప్పుడుగాని, కూర చేసినప్పుడుగాని మిగిలిన నీళ్ళు వంపి పారబోయ్య కూడదు. ఏ వంటకంలోనో క్రొత్త నీళ్ళకు బదులుగా ఈ నీళ్ళు పొయ్యాలి. లేకపోతే రసము లేక చారు పులుసులో ఉపయోగించాలి. అదీ కాకపోతే మరొక కూర చేస్తే దానిలోకి ఉపయోగించాలి. ఇలా చేసినందువల్ల ఆ నీటిలోఉన్న పోషక పదార్థాలు వృధాగా పోకుండా మనకే ఉపయోగపడతాయి.

4. జొర్రగత్తగా ఉడికించిన దానికంటే కూరగాయలు వేయించినందువల్ల విటమినులు ఎక్కువగా నశిస్తాయి. ఎందుకంటే వేయించటానికి ఉపయోగించే ఉష్ణోగ్రత చాలా ఎక్కువ. అదీగాక వాటికి గాలి సోకుతుంది.

5. ఆకు కూరలు బాగా కడిగి విడిచివేయాలి. వండేటప్పుడు నీళ్ళు పైనుంచి పొయ్యికూడదు. ఎందుకంటే ఆకుకూరల్లోనే చాలా నీళ్ళు ఉంటాయి కనుక.

6. సన్నటి మూతిగల మట్టికుండలో కొన్ని రోజులవరకు ఆకుకూరలు నిలవ చేసుకోవచ్చు. బొమేటో, వంకాయలువంటి నీటి కూరగాయలమీద తడి బట్ట కప్పి ఉంచాలి బంగాళాదుంప, ఉల్లిపాయలవంటి పొడి దుంపలు గాలి బాగా పారే బుట్టలలోగాని, మూతలేని పెట్టెలలోగాని నిలవ చెయ్యాలి.

7. కూరగాయలను నీళ్ళల్లో నానబెట్టకూడదు. వండే ముందర నీటి చారతో కడగాలి. వండటములో పోషక పదార్థాలను నిలుపు చేయటానికి కూరగాయలను పెద్ద పెద్ద ముక్కలుగా తరగాలి.

8. కూరముక్కలలో చల్ల నీళ్ళు పోసి, అవి తెల్లించిన దానికంటే ముందుగా గిన్నెలో నీళ్ళు పోసి అవి తెల్లిన తరువాతనే కూరముక్కలు చేర్చాలి.

9. చాలా పోషక పదార్థాలు సరిగ్గా పొట్టు క్రిందనే ఉంటాయి. కనుక కూరగాయలకు పొట్టు చాలా సన్నగా తీయాలి. బంగాళా దుంపలు, చిలకడ దుంపలు, బీటూట్, చేమ, కర్రపెండరిము - ఇవన్నీ ముందుగా ఉడకబెట్టి, తరువాతనే పొట్టు తీయాలి.

10. ఎప్పుడూ కూరగాయలు ఉడుకుతున్నప్పుడు వాటి రంగు పోకుండా ఉండాలని సోడా వెయ్యకూడదు. అది విటమినులను నశింపజేస్తుంది. అవసరమైనచోట సాధ్యమైనంతవరకు చింతపండు రసము, నిమ్మరసము, పుల్లటి మజ్జిగవంటి పుల్లటి రసాలు చేర్చినట్లయితే అనేక పోషక పదార్థాలు ముఖ్యంగా విటమిను“సి” ఎక్కువగా నశించదు.

మనము ఉపయోగించే వాటిలో ఉత్తమమైన ఆహారాన్ని తయారుచేసుకోవటము 65

11. ప్రెషర్ కుక్కర్లో వంట చేసుకుంటే తొందరగా అవుతుంది. మూత లేకుండా వండిన దానికంటే మూతపెట్టి వండటము ఆహారంలోని పోషక పదార్థాలను బాగా నిలిపివట్టవుతుంది.

ఆహార ధాన్యములో ఉన్న గుణాన్ని మెరుగు పరచటానికి కొద్దిగా ఉడికించే పద్ధతి

వరి ధాన్యాన్ని నీళ్ళల్లో రెండు మూడు రోజులు నానబెట్టి ఉడకబెట్టటము వల్ల గావి, అవిరిమీద పెట్టిగాని చేసి, తరువాత ఆరబెట్టి, అటుపై న ఊకపోవటానికి మిల్లులో వేపినట్లయితే ఉప్పుడు బియ్యము తయారవుతుంది. చాలా రోజులు నీళ్ళల్లో నానటం చేత ధాన్యము పులవటమూ దాని ఫలితంగా దుర్వాసన, వెగటు రుచి కలగటము తరచుగా జరుగుతుంది. అందుచేత ఉప్పుడు బియ్యము కొనేటప్పుడు వాసనలేని మంచి సరుకుగా చూసి కొనాలి. మైసూరులోని సెంట్రల్ ఫుడ్ టెక్నలాజికల్ రీసర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ (Central Food Technological Research Institute Mysore) ఉప్పుడు బియ్యము తయారు చేయటంలో మెరుగైన పద్ధతిని అభివృద్ధి చేశారు. వడ్లను వేడినీళ్ళల్లో 65-67 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడులో రెండు మూడు గంటలు మాత్రమే నానబెట్టి, తరువాత ఆరబోసి, అటుపై న ఊక పోగొట్టి, ఉప్పుడు బియ్యాన్ని వాసనలేని సరుకుగా తయారు చేస్తున్నారు.

ఉప్పుడు బియ్యము తయారు చేయటంలో పోషక పదార్థాలలో చాలా వరకు గింజలోనే దూరి పుంటాయి. ఇంట్లో ఉప్పుడు బియ్యము వండుకుంటే మామూలు పచ్చి బియ్యములో కంటే ఉప్పుడు బియ్యములో పోషక పదార్థాల నశింపు తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ విధంగా ఉప్పుడు బియ్యము పౌష్టికాహార రీత్యా మిల్లులో వేసిన తెల్లటి బియ్యము కంటే శ్రేష్టమైనవి. ఉప్పుడు బియ్యములో ఉన్న థియామిన్ (Thiamine) అనగా విటమిను "బి₁", రిబోఫ్లావిన్ (Riboflavin) విటమిను "బి₂" లు మిల్లులో తయారయిన పచ్చి బియ్యములో ఉన్న స్థాయికంటే రెండింతలుగా ఉంటాయి. ఇంకా ఇంట్లో పచ్చి బియ్యము కడిగినప్పుడు జారిపోయే పోషక పదార్థాలు కూడా ఉప్పుడు బియ్యములో అదనంగా ఉంటాయి.

పేలాలు చేయటము

పేలాలు తయారు చేయటానికి ధాన్యాన్ని వేయించుతారు. వరి, గోధుమ, మొక్కజొన్న వంటి ఆహార ధాన్యాలనూ, సెనగ పప్పు, బటాణీవంటి పప్పులను పేలాలు

చేయటానికి ఉపయోగిస్తారు. వీటిని మొదట తడిపి, మూకుడులోగాని, కుండలోగాని గదిగదా వేయించుతారు. వేయించేటప్పుడు ధాన్యంలోని నీరు ఇగిరి, అవిరి అయిపోయి, ఆ ఉడుకులో గింజ పేలిపోతుంది. మరమరాలు పేలాలు ధాన్యాన్ని వేయించగా తయారయిన సరుకని అందరికీ తెలిసినదే. ఆహార ధాన్యాలను తడిపి వేయించటంవల్ల అవి కరకరలాడుతాయి. వాటిని అట్లాగే తినవచ్చు. వేయించిన వేరుసెనగపప్పు, సెనగపప్పు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, కొబ్బరికోరుతో కలిపి తినవచ్చు. పాలలో చక్కెర వేసుకుని, వీటిని చేర్చి కూడా తినవచ్చు. బెల్లంతో పాకంపట్టి లడ్డు చేసుకోవచ్చు. వేపుడు ధాన్యాలను కొంచెము బరకగా విసిరి దానితో గంజి తయారు చేసుకుని, చిన్నబిడ్డలకు పెట్టవచ్చు. దానిలో ఉన్న పిండి పదార్థము వేయించిన తరువాత త్వరగా జీర్ణమవుతుందని భావించబడుతున్నది. పిండి పదార్థంగల గింజయొక్క లోపలి గోడలు చిట్లగొట్టబడగానే, పిండిలోని రసాయనిక నిర్మాణాలు వాటంతట అవే చిన్న చిన్న ముక్కలయిపోతాయి. ఎక్కువ పిండి పదార్థాలు తిన గూడని మధుమేహము (Diabeties) కలవారయినా వేయించిన ఆహార ధాన్యాలను తినవచ్చునన్న నమ్మకం కూడా వున్నది. మాంసకృత్తులలోని ముఖ్యమైన ఎమినో ఏసిడు లైసిన్ (Amino acid lysien) వేయించటములో అతి వేడికి కొంత నష్టమైనప్పటికీ, వేయించిన పప్పులు జీర్ణ శక్తిని, పోషకాహార విలువమా అధికం చేస్తాయని నమ్ముతారు.

ధాన్యాన్ని అనేక విధాలుగా వేయించవచ్చు. ధాన్యము మొదట కొద్ది నీళ్ళలో తడిపి, తరువాత వేడివేడి ఇసుకలో పోసి కలపాలి. వేగిన తరువాత జల్లెడబట్టి ఇసుకను తొలగించాలి. ఇది ఒక విధము. మరొక విధము-కఱ రాత్రంతా ఈ ధాన్యాన్ని వేడినీళ్ళలో ఉంచిన తరువాత, తీసి వెడల్పు మూతిగల కుండలోగాని, మూకుడులోగాని గింజ చిట్ల వరకు వేయించాలి. వాటిని దంపితే ఊక విడిపోయి అటుకులు తయారవుతాయి. ధాన్యాన్ని మరికొంతసేపు ఆ కుండలో వేయించితే పేలాలు అవుతాయి. దీనికి బదులుగా ధాన్యము నీళ్ళలో ఉడకబెట్టి, అరబోసి, ఊక తీపేసి వేయించటము మరొక విధానము. జొన్నకూడా ఇలాగే వేయించవచ్చు. జొన్నలను మొదట వేడి నీళ్ళలో కడిగి ఒక రాత్రంతా నానబెట్టి, ఆ మరునాడు వేయించాలి. ధాన్యాలు ఇంట్లోనే వేడి నీళ్ళలో నానబెట్టి తరువాత-తిరిగి తిరిగి జల్లించుకోవటానికి వీలుగా పరిశుభ్రమయిన వేడివేడి ఇసుకలోగాని, వేడి వేడి ఉప్పులోగాని ఇనుప బాణలి నిప్పుమీదపెట్టి వేయించుకుని ఉపయోగించుకోవాలి.

మనము ఉపయోగించే వాటితో ఉత్తమమైన ఆహారాన్ని తయారుచేసుకోవటము 87

(మహారాష్ట్ర)ల వంటకము)వేడి పేనముమీద వేసి తీసే దోసె వంటివి ఈ పిండితో తయారవుతాయి. పశ్చిమ భారతంలో బాగా వాడుకలో ఉన్న ఖమిర్ తయారు చేయటానికి పెనగపప్పును పులియబెట్టి, తరువాత ఆవిరిమీద వండుతారు.

పులియ బెట్టటంవల్ల పౌష్టికాహార సంబంధమైన లాభాలు అనేకంగా ఉన్నాయి. మొలకదేర్పటంవల్ల థయామిన్, రిబోఫ్లావిన్, నికొటినిక్ ఏసిడ్ (విటమిను 'బి' గ్రూపంతా)ల మొత్తాన్ని తరుచుగా రెట్టింపు చేస్తుంది. వీటితో ఉన్న ఇనుమంతా దేహానికి చెందించే శక్తిని అధికం చేస్తుంది. పులియటంలో పుట్టుకు వచ్చిన ఎన్జైములు ఆహారము తినేటప్పుడు దేహములో ఉండి చాలా సహాయము చేస్తాయి. పెరుగు ప్రధానంగా చిన్న ప్రేగులకు ఉపయోగకరమైన సూక్ష్మక్రిములను అందచేస్తుంది. అవి దేహానికి అవసరమైన కొన్ని విటమినులను అక్కడ తయారు చేస్తుంది. పులియబెట్టిన ఆహార పదార్థాలు మెత్తగా స్పాంజిలా ఉంటాయి. పిల్లలు కూడా ఇష్టంతో తింటారు. కఙాల గోడలను చిట్లగొట్టటంలో ఎన్జైముల సాత్ర ఉన్నది. అలా చేయటంలో పిండి పదార్థాలను, మాంసకృత్తులను సులభంగా జీర్ణము కావటానికి స్వాధీనం చేసుకుంటాయి. పోషక పదార్థాలు జీర్ణము కాకముందు- కొంతవరకూ పులుస్తూ ఉండగా ఎన్జైములు పని చేయటము మొదలుపెడతాయి.)

సున్నపు వాడకము (Limeing)

మనము మూడవ అధ్యాయములో చదివినట్లుగా మన దేశస్తుల భోజనంలో కాలియమ్ మొత్తము తక్కువగా ఉంటుంది. ప్రత్యేక అవసరంగల పిల్లలకు, గర్భిణీ స్త్రీలకూ, పాలిచ్చే తల్లులకూ ఆహారంలో మరికొంత కాలియమ్ ఉంటే బాగుంటుంది. మన దేశంలో అనేక ప్రాంతాలలో గర్భిణీ స్త్రీలు, బిడ్డలకు పాలిచ్చే తల్లులు గుంపులు గుంపులుగా ఒకచోట కూర్చుని, తమలపాకు బీడిలు తయారు చేసుకుని తింటూ ఉండటము కనబడుతుంది. తమలపాకులోనే కాలియమ్ అధిక స్థాయిలో (ప్రతి మారు గ్రాములకు 230 మిల్లిగ్రాములు) ఉంటుంది. ఇనుము 7 మిల్లిగ్రాములు ఉంటుంది. విటమిను "సి" 5 మిల్లిగ్రాములు ఉంటుంది. ప్రధానంగా బిట కెరోటిన్ (6000 మిల్లిగ్రాములు) ఉంటుంది. ఇదే మన శరీరములో విటమిను "ఏ"గా మార్పు చెందుతుంది. తమలపాకుకు రాచిన మెత్తటి సున్నము కాలియమ్ యొక్క అధిక వినియోగాన్ని సూచిస్తుంది. సున్నము రాచిన ఆరు ఆకుల ఉపయోగము (300 సి. సి) మూడు వందల సి.సిల పాలు త్రాగినందువల్ల వచ్చినంత కాలియమ్ వస్తుంది.

లలో మొలకదేరిన ధాన్యాన్ని మామూలు వస్తువులకు బదులుగా ఉపయోగించి అమి తంగా లాభం పొందటము సాధ్యము. ఆ విధముగా మొలకదేరిన రాగి ఇంట్లో తయారయే బిడ్డల ఆహారానికి (Baby foods) చాలా శ్రేష్ఠమయిన వస్తువు. ఏదయినా తయారు చేయటానికి మొలకదేరిన సజ్జ మామూలు సజ్జ కంటే మెరుగైనది. మొలకదేరిన పెనగల పిండి మామూలు పెనగ పిండికి బదులుగా అనేక వంటకాలలో వాడుకొనవచ్చు. బిడ్డలు, ఇడ్లీ, రాగి పుట్టు భిక్ష్యాల వంటివి తయారు చేసుకోవచ్చు. మినుములు, కందులు, మసూరువంటి ధాన్యాలు మొలకదేరిన తరువాత ఇడ్లీ, దోపె, పెరుగు వడ, సాంబారు, లిటో, దోక్లా, దిబ్బిరొట్టె వంటి సాధారణమైన వంటకాలను అనేకంగా తయారు చేసుకొనవచ్చు. క్రిందటి అధ్యాయములోని పట్టిక 8.7 లో ఇటువంటి వంటకాల సమోనాలు ఇవ్వబడినవి. నిజానికి ఏ వంటకాలలో నయినా ఇటువంటి ఆహార దావ్యము పప్పులు ఉపయోగించినట్లయితే మొలకదేరిన సరుకులు చాలినన్ని పౌష్టిక లాభాలను ఎక్కువ తిర్చు లేకుండా సమకూర్చగలవు.

వంటకాల తయారీ కొరకు ఆహార పదార్థాలను పులియ బెట్టటము

ప్రకృతి మనకు లాభకరముగా అనుకూలించిందనటానికి ఇది మరొక ఉదాహరణ. పాలు కాచి పెరుగు చేయటము చాలామందికి తెలుసు. ఇది పులియ బెట్టటానికి ఒక విధరసము. ఇడ్లీ, దోపె, అప్పము చేసేటప్పుడు ఉపయోగించే పిండి ముద్ద పులిపి, పొంగు పుట్టించే మరొక వస్తువు. పులిపి పొంగు పుట్టించే వస్తువులన్నీ చాల చిన్న సూక్ష్మ క్రిములవల్ల వచ్చినవే. అవి చాలా ఆహార ధాన్యాల, పప్పులవంటి ఆహార పదార్థాలలో సహజంగా ఉండేవే. ఇవి అతి త్వరగా వందలూ వేలుగా వృద్ధి అవుతాయి. ఆహారంలోని కొన్ని పదార్థాలను ఉపయోగించుకొని, వాటిని మరొక పదార్థంగా మారుస్తాయి. పాలు పులియ బెట్టటములో దానిలోఉన్న లాక్టోస్ అనే మధుర పదార్థము పుల్లటి లాక్టిక్ యాసిడ్ (Lactic acid)గా మార్పు చెందుతుంది. సూక్ష్మజీవులే ఈ మార్పుకు కారణము. అవి విటమిను “బి” గ్రూపుకు సంబంధించిన అనేక విటమినులను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఇడ్లీ, దోపె, దోక్లా తయారు చేయటానికి ఉపయోగించే బియ్యము, పప్పు మిశ్రమములో కలిగే మార్పులు ఆహార పదార్థాలలో ఉన్న ఎన్జైముల (Enzymes) వల్ల కలిగినవి. రెండు పదార్థాలు కలిపిన పిండి తడిగా ఉన్నప్పుడు రుబ్బటములో గాలి తగలగ్గానే ఆ వస్తువులలో ఉన్న పిండి పదార్థాల మీద ఎన్జైములు పనిచేసి గ్యాస్ కార్బన్ డయాక్సైడును పుట్టిస్తాయి. కార్బన్ డయాక్సైడు బైటికి వెళ్ళపోగానే పిండి బుడగలు బుడగలుగా పైకి బుస్సున పొంగుతుంది. అవిరిమీద వందే వంటకాలు: ఇడ్లీ, దోక్లా

మనము ఉపయోగించే వాటిలో ఉత్తమమైన ఆహారాన్ని తయారుచేసుకోవటము 88

మొలక లెత్తించటము

ప్రకృతిలోని శక్తులు వాటంతట అవి పౌష్టికాహార విలువలను అధికంచేసి ఇచ్చిన దానికంటె మించినదేముంటుంది? మొలకదేరిన ధాన్యాలు ఇటువంటివే. పెరుగుతున్న మొలక అవసరాలను తీర్చటానికి అదనంగా కొన్ని విటమినులు ఉత్పత్తి అవుతాయి. చాలా రకాల ధాన్యాలు వప్పులు మొలక లెత్తించి లాభము పొందవచ్చు. వాటిలో థయామిన్, రిబోఫ్లావిన్, నికొటినిక్ ఏసిడ్ (Thiamine, Riboflavin, Nicotinic acid) తరుచుగా రెండింతలు అవుతాయి. విటమిను "సి" తరుచుగా పదింతలు పెరుగుతుంది. దీనికి తోడు దానిలోనున్న ఖనిజము (ఇనుము) యొక్క కరుకు దనము తగ్గి, దేహానికి ఎక్కువగా లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా వప్పుల వంటి వాటిలో పోషక విరుద్ధమైన పదార్థాలు ఉంటాయని, మొలక దేరటంలో అవి నశించిపోవచ్చు.

ధాన్యము మొలకలెత్తటంలో కూడా కొన్ని భౌతిక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మొలకలెత్తేటప్పుడు వప్పుగాని, ఆహార ధాన్యంగాని మెత్తగా నాని పైపొట్టు చిట్ల తెరచు కుంటుంది. దీని ఫలితంగా వండటం చాలా సులభం అవుతుంది. మొలక దేరిన తరువాత కావాలంటే చేతితో నలిపి పైపొట్టును తీసివేయవచ్చు. పిండి పదార్థాలను, మాంసకృత్తులను తీసుకుపోయే కణాల గోడలు ఈ విధానములో పగిలిపోతాయి. కనుక (Cells carrying Carbohydrates and proteins) మొలకదేరిన పదార్థాలను జీర్ణించ చేసే శక్తి అధికమౌతుందని విశ్వసిస్తున్నారు. మెంతుల విషయంలో మొలక లెత్తటములో మంచి ఫలితాలకు తోడుగా వాటిలోని చేదుతనాన్ని చాలా వరకు తగ్గింప చేస్తుంది.

గోధుమ, సజ్జ, జొన్న, రాగి వంటి ఆహార ధాన్యాలనూ పెనగలు, పెనలు, ఉలి వలు, బటాజీలు వంటి వప్పు దినుసులను మొలకలెత్తించవచ్చు నూరు గ్రాముల ధాన్యాలకు సాధారణంగా 50-100 సి. సి ల నీళ్లుపోసి 8-16 గంటలవరకు నానబెట్టితే అన్ని నీళ్ళనూ పీల్చుకుంటాయి. నానిన ధాన్యాన్ని సన్నటి బిట్టలో మూటకట్టి పళ్ళెములో పెట్టి దానిపైన ఏడయినా గిన్నె బోర్లించాలి. దాని తరువాత 12-24 గంటల మధ్య ఎప్పుడయినా మొలకలెత్తగలుగుతాయి. ఆలా కాకపోతే నానిన ధాన్యాన్ని చిల్లుల గిన్నెలోపోసి పన్నటి బిట్ట కప్పాలి. ఈ బిట్ట ఎప్పుడూ తడిగా ఉండటానికి బిట్ట కొనలు ధాన్యము పోపిన చిల్లుల గిన్నె క్రింద మరొక గిన్నె పెట్టి దానిలో ముంచాలి.

అత్యధికంగా మెరుగు పరచబడిన, మొలకదేరిన ఆహార ధాన్యాలు వప్పులలోని పౌష్టిక విలువ ఆహారాన్ని తయారు చేయటంలో వాటికొక విలువ నిస్తాయి. చాలా పదార్థ

భోజన పదార్థాలలో ముఖ్యంగా మజ్జిగ రసము, ఇడ్లీ, దోసె, దోక్లా వంటివి తయారు చేసే పులిసిన పిండివంటి పదార్థాలలో సున్నముకూడా చేర్చవచ్చు. సున్నమంటే ఆల్కలైను (Alkaline). దానిని పులుపులేని భోజన పదార్థాలలో చేర్చినట్లయితే థయామిన్, రిబోఫ్లావిన్ వంటి విటమిను "బి" గ్రూపుకు చెందిన విటమినులు నశించటానికి కారణమవుతాయి. పుల్లటి భోజన పదార్థాలలో ప్రతి 200 గ్రాములకు ఒక గ్రాము సున్నపు పొడి, వాటి రుచి రూపమూ చెడకుండా పౌష్టికంగా లాభము కలగటానికిగాను కలపవచ్చు.

పోషకాహార లోపమువల్ల కలిగే అనారోగ్యము

చాలినంత ఆహారము లభించకపోతే మనిషి బలహీనంగాను, సన్నగాను, ఎందుకూ పనికి రాకుండా పోతాడని మనము తెలుసుకున్నాము. మనకు కూడా స్పష్టంగా కాక పోయినా కొన్ని రకాల ఆహారాలు బలాన్ని ఇస్తాయనీ, కొన్ని కాలేయానికి (Liver) మంచివనీ, కొన్ని కంటికి మంచివనీ అనిపిస్తాయి. అయినా ఎప్పుడోగాని అనారోగ్య మనిగాని, ఆహార దోషమువల్ల దేహ ధర్మగతి సరిగా లేదనిగానీ మనము ఆరోపణ చెయ్యము. సామాన్యపు ధోరణి ఏమిటంటే ఏదో ఒక అంటు జాడ్యము మీదపెట్టి, ఆదొక జబ్బు అనుకుంటాము.

కొన్ని నిర్దుష్టమయిన పోషకాహారాల లోపము గల భోజనము అనేక రకాల ఆస్వస్థతలకు మూలమవుతుంది. ఉదాహరణకు మొదటి అధ్యాయములోని పట్టిక 1-1 లో పలురకాల విటమినుల విద్యుక్త ధర్మాలను గురించి, అవి ఆహారములో లోపించినప్పుడు ఏమి జరుగుతుందో ఎత్తి చూపడమైనది. ఆ విధముగా విటమిను “ఏ” లోపము మనక చీకటిలో కనుదృష్టి తక్కువకూ, గ్రుడ్డితనానికి కూడా దారి తీస్తుందని చెప్పబడినది. “బి” గ్రూపు విటమినులలో ఒకటైన నియసిన్ లోపము వల్ల దురదతో దేహచర్మము ఎర్రబడటానికి దారి తీస్తుందని వివరించబడ్డది. ఈ లక్షణాలు గల వ్యాధిని “పెలాగ్రా” (Pellagra) అంటారు. ఒకప్పుడు దీనిని అంటు వ్యాధిగా భావించే వారంటే వింత ఏమీలేదు. పోషకాహార హీనతవల్ల కలిగే వ్యాధుల పట్టిక చాలా పెద్దది. మన దేశంలో ఉన్నవాటిలో కొన్ని ఇక్కడ వివరంగా పేర్కొనబడ్డాయి. మనము తెలుసుకున్నట్లుగా తక్కువ రాబడి వల్లనే ఆహారంలో పోషక ద్రవ్యాలు లోపించిన కారణము. అయితే ఈ విషయంలో సుంచి పరిజ్ఞానము. ఆహారాన్ని ఎన్నిక చేసుకోవటమూ వాటికాలను తయారు చేయటంలో మెరుగైన పద్ధతులను అలవరుచుకోవటమూ మొదలైనవి ఏడవ అధ్యాయంలో వివరించినట్లుగా చేసి నట్లయితే తప్పకుండా పరిస్థితులు బాగుపడటము సాధ్యము.

తరుచుగా ఆహార సంబంధమైన లోపాలు ఆహారం లేకపోవటంచే తగావి, ఏ ఆహారం వల్లనైనా చెడుపు జరగటం వల్లగాని వస్తాయని జ్ఞాపకం పెట్టుకోవటం ముఖ్యము. ఆ విధంగా చాలా కాలంగా ఉన్న అతిసారమువల్ల తిన్న ఆహారం నుండి పుష్టిని గ్రహించటము తక్కువగాను, విసర్జించటము అధికంగాను ఉండి ఆహారపోషక హీనమయిన పరిస్థితులలోకి దింపుతుంది. మాంసకృత్తుల లోపము కనుక ఉన్నట్లయితే దాని పరిణామము ఎట్లాఉన్నా విటమిను "ఏ"ను శరీరంలోనికి తీసుకోనూ లేదు. దానిని సక్రమంగా ఉపయోగించనూ లేదు. కొన్ని రకాల రక్తహీనతలో విటమిను "బి₁₂" ను గ్రహించే శక్తి దేహానికి తక్కువగా ఉంటుంది. కొంకి పురుగుల ఉపద్రవము వచ్చినప్పుడు ఇనుము కూడా అంతే. జ్వరము వచ్చినప్పుడు ఆహారము చాలా త్వరగా దహించుకుపోతుంది. కనుక అధికంగా ఆహారము కావలసి ఉంటుంది. కాని జ్వరము ఆకలిని తగ్గింప చేస్తుంది. అందుచేత ఆహారము తక్కువగా తింటారు.

కాలారీలు — మాంసకృత్తుల కొరత

మన దేశీయుల ఆహారాలలో కాలారీలు తక్కువగాను, మాంసకృత్తులు చాలా చాలాగా సరిపోయేటంతగాను ఉన్నాయని తెలుసుకున్నాము. ఇటువంటి ఆహారము తీసుకుంటుంటే పెద్దవాళ్ళకు బరువు తగ్గిపోతుంది. పేరుగుదల అగ్గిపోతుంది. నన్నుగా ఉంటారు. వ్యాధులను ఎదుర్కొనే శక్తి ఉండదు. మానసికంగా గాని, శారీరకంగా గాని నిశ్చింతగా ఉండలేరు. మొత్తముమీద పౌష్టికాహార కొరత పిల్లలలో ఇంకా ఎక్కువగా ఉన్నదని కూడా మనము తెలుసుకున్నాము. పిల్లల విషయంలో కేవలము పేరుగుదల నిలిచిపోవటంతో అగక, పూర్తిగా ఆహారలోపం వల్ల వచ్చే జబ్బుల క్రిందికి దింపుతుంది. ఇప్పటికి రెండు రకాల దశలు గుర్తింప బడ్డాయి. కాని క్రియకు వచ్చేటప్పటికి ఎవరూ పట్టించుకోరు. Mavsamus అనే దశ మాంసకృత్తులు తృప్తికరంగా ఉన్నప్పటికీ కాలారీలు చాలా తక్కువగా లేకపోవటంచేత బిడ్డలో పేరుగుదల ఉండదు. కండరాలు బాగా ఎండిపోయి చర్మము ముడతలు పడి ముసలి రూపము పడుతుంది. ఇంక రెండవ దశను "క్వాషియార్కర్" (kwashiorkor) అంటారు. ఇది అప్రికా దేశపు శబ్దము. దీని అర్థము "బిడ్డను తారుమారు చేయట" అని. మరొక బిడ్డ పుట్టగానే పై బిడ్డకు పాలు మాన్పించవలసి వస్తుంది. దానికి బదులుగా చాలా చాలని ఆహారంవల్ల ఇటువంటి కేసులు తటస్థ పడుతూ ఉంటాయి. "క్వాషియార్కర్" అనే వ్యాధి ఉన్నవారికి ఆహారంలో మాంసకృత్తు చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. తల వెంట్రుకలు ఎర్రగా పలచగా ఉంటాయి. చర్మము పగిలి కాలినట్టుగా కనబడుతుంది.

కండరాలు ఎండిపోవటము, కాళ్ళకు నీరు చేరటము వల్ల వాచి ఉంటాయి. బిడ్డ ఏడుపుగొట్టు బిడ్డయి పోతుంది. ప్రతి చిన్నదానికి ఏడవటము, అస్వస్థతగా కనబడటము, చికాకుగా ఉండటము, మందంగా ఉన్నట్టు కనబడటము, నడవటానికి ప్రయత్నము చేయకపోవటము మొదలైన లక్షణాలు బిడ్డకు ఉంటాయి. అతిసారము బిడ్డలకు చిక్కైన పరిస్థితి. దీనిని ఆహార హీనత మరికొంత పెంచుతుంది. అతిసారము వచ్చినప్పుడు బిడ్డలకు ఆహారమే ఇవ్వరు. దీనివల్ల పరిస్థితి మరింత చెడిపోతుంది. బిడ్డలలో గ్రహింపు శక్తి, మనోగతి శాశ్వతంగా తగ్గిపోతాయన్న నమ్మకానికివి కొంత కారణము. ఉన్నదనుకుంటే విచారము కలుగుతుంది. ఆ మూఢ నమ్మకానికొక నమస్కారము.

పోషకాహార లోపమువల్ల వచ్చిన వ్యాధి కనుక వైద్యము ప్రధానంగా ఆహార సంబంధమైనదిగా ఉండాలి. పరిస్థితులు ముదిరినప్పుడు మామూలు ఆహారంతోపాటుగా రెండు మూడు రోజులు సులభంగా జీర్ణమయే కాలోరీలు, మాంసకృత్తులు అధికంగా ఉన్న ఆహారసారము త్వరగా కోలుకోవటానికి ఇవ్వాలి. అది ఒకసారి, ఇది ఒకసారి ఇస్తూ ఉండాలి. సమధాతువైన - సమతూకమైన ఆహారము బిడ్డ పరిస్థితి మెరుగవుతున్నకొద్దీ క్రమంగా హెచ్చిస్తూ ఇవ్వాలి. ఈ ఆహార కలగలుపులో (మిశ్రమము) కావలసిన విటమినులు, ఖనిజాలూ కూడా కచ్చితంగా ఉండేటట్టు చూడాలి. అతిసారము, జ్వరము వంటి అంటువ్యాధులు రాకుండా ఉండటానికి బిడ్డకు ఇచ్చిన ఆహారము సరిగా వంట బిట్లటము ముఖ్యము.

గ్రుడ్డితనము

ఆహారంలో ఏదో కొరత వూర్తి గ్రుడ్డితనానికి దారి తీస్తుందని నమ్మటము కష్టమే. అయినప్పటికీ వాస్తవంగా జరుగుతున్నదాన్ని నమ్మి తీరాలి. విటమిను "ఏ" దాని మరొక రూపమయిన "కెరోటిన్" మనము ఒకటి, రెండు అధ్యాయాలలో తెలుసుకున్నట్టు (వసుపు రంగు పొట్టు కూరగాయలు, పండ్లలో ఉండే వసుపు పచ్చటి పదార్థము) బిడ్డల ఆహారములో లోపించినట్లయితే గ్రుడ్డితనము రావటము మాత్రము తథ్యము. అయినా ఇది మన దేశములో అసాధారణమైన విషయము మాత్రము కాదు. మన దేశములో ఇప్పుడు ఒక మిలియన్ (అంటే పది లక్షలు) గ్రుడ్డి వాడున్నారని అంచనా వేయబడ్డది. చాలామందికి దృష్టి లేకుండా పోయిన కారణము విటమిను "ఏ" వారి బాల్యములో లోపించటమే.

మొదట కనుగ్రుడ్డు యొక్క తెల్లటి భాగము మీద వలిపెము లాంటి పొరయొక్క శంగు పోతుంది. వెలుగు చొరనివ్వకుండా (opaque) ఎండిపోయి మామూలుగా, ఉండే మెరుపును (sparkle) పోగొట్టుకుంటుంది. అటువంటప్పుడు బిడ్డకు సాయంత్రము కాగానే అనగా పగటి వెలుతురు తగ్గగానే చూడటానికి ఇబ్బంది కలుగుతుంది. అదే రేజీకటి. చేతులతో తడుములాడుకోవటము, పళ్ళెములో ఉన్న అన్నము కొరకు తడుముకోవటంతో మొదలవుతుంది. ఈ దశలో విటమిను "ఏ" ఇచ్చినట్లయితే చూపు (కనుదృష్టి) తిరిగి యథాస్థితికి వస్తుంది. కాని ఇవ్వకపోయినట్లయితే కంటి మధ్యగా ఉన్న ఉలిపొర భాగముకూడా వెలుగును చొరనివ్వకుండా మందమై చూపు సాంతముగా ఎప్పటికీ రాకుండా పోతుంది. తరువాత రోపల ఉన్న "లెన్సు"లో పొర వస్తుంది.

విటమిను "ఏ" గల ఆహారం ద్వారాగానీ లేక కెరోటిన్ గల పదార్థాల ద్వారాగాని ఇవ్వవచ్చు. అటువంటి ఆహారంగల పదార్థాలన్నిటికంటే చౌకగా లభించేవి ఆకు కూరలు. అవి రోజుకు 150 గ్రాములయితే చాలు-బిడ్డను మోర విపత్తునుండి కాపాడగలదు. గర్భిణీ స్త్రీ కనక ప్రతి రోజూ 100 గ్రాముల పచ్చకూర (ఆకుకూర) తిన్నట్లయితే బిడ్డకు పుట్టినప్పుడు విటమినుల పెద్ద మొత్తము కాలేయములో (Liver) నిల్వ చేయబడి ఉంటుంది. అది బిడ్డకు మొదటి కొన్ని నెలలవరకు ఉపయోగిస్తుంది. చేపనూనె విటమిను "ఏ" సారము. అది కొన్ని బొట్లు ప్రతి రోజూ తల్లికి గాని, బిడ్డకుగాని ఇచ్చినట్లయితే గర్భిణీ స్త్రీ ఆకుకూర తిన్నంత పని చేస్తుంది ప్రజారోగ్యాన్ని కాపాడటానికి అందరూ చెబుతున్న దేమిటంటే సంవత్సరానికి రెండు తడవలు చొప్పున బిడ్డలచేత విటమిను "ఏ" పెద్ద మోతాదులలో మ్రిగించాలని. అట్లా చేసినట్లయితే విటమిన్ "ఏ" కాలేయములో నిలవ ఉండి బిడ్డకు ముందు నెలలకు శ్రమేణా ఉపయోగిస్తుంది.

రక్త హీనత

మన దేశములో ఇనుము (ఋనిజము) ఆహారంలోకి తీసుకోవటం చాలా బొటా బొటీగా ఉంటుందని మనకు తెలుసు. కడుపులోకి తీసుకున్న ఋనిజాన్ని కూడా దేహము హరించుకోలేదు. అది మధ్య దారిలోనే (Phytates) ఫైటేట్స్ అన్న పదార్థంవల్ల నిలిచిపోతుంది. ఈ ఫైటేట్సు అన్ని ఆహార పదార్థాలలోను ముఖ్యంగా గోధుమ, జొన్న, రాగి ధాన్యాలలో వుంటుంది. మన దేశపు భోజనంలో ఆహార ధాన్యాల భాగమే అధికంగా ఉంటుంది. పప్పులలో కూడా పెద్ద ప్రమాణంలో ఫైటేట్స్ ఉంటాయి. విటమిను 'సి' మాంసకృత్తు- ఈ రెండూ భోజనంలో తగినంతగా ఉంటే ఇనుము (ఋనిజము)

సక్రమంగా జీర్ణమై దేహంలో కలిసిపోతుందనటానికి సందేహము లేదు. ఈ రెండూ సామాన్యంగా తగినంతగా ఉండవు. కొంకి పురుగుల ఉపద్రవము వల్ల ఇనుము రక్తము ద్వారా వెళ్ళిపోతుంది. ఈ కొంకి పురుగుల ఉపద్రవము మన దేశములో అతి సాధారణమైనది. మొత్తము మీద చెప్పవలసివస్తే యీ దేశంలో పిల్లల దగ్గర నుంచి పెద్దవాళ్ళ వరకు అన్ని దశలలోను ఖనిజ (ఇనుము) లోపము, రక్తహీనత అతి సాధారణము. ఈ వ్యాధి ఉన్నవారికి ఆకలి మందగించటము, త్వరగా అలసిపోవటము మొదలయిన లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇనుము అధికంగా ఉండే పప్పులు, ఆకుకూరలు క్రమము తప్పకుండా ఆహారంలో కలిపి తింటే దేశవ్యాప్తమైన ఈ పరిస్థితిని బాగు చేయటానికి సాధ్యమవుతుంది.

దేశ జనాభాకంతకూ ఉన్న మరొక రకపు రక్తహీనత Megaloblastic Anaemia. ఇది ఆహారంలో విటమిను 'బి₁₂' లేక ఫోలికాసిడ్ తగినంతగా లేకపోవటం చేతగాని, లేక ఈ రెండూ లేకపోవటంచేతగాని వచ్చిన వ్యాధి. ఫోలికాసిడ్ ఆకు కూరల నుండి లభిస్తుంది. కాని విటమిను "బి₁₂" మాత్రము మాంసము, గ్రుడ్లు, కాలేయము అన్ని రకాల మాంసాహారం వల్ల లభిస్తుంది. అయితే మన దేశంలో చాలా మందికి మాంసాహార నిషేధమున్నది. పాలు, మజ్జిగ దాదాపు 100 సిసిలు ప్రతిరోజూ తీసుకుంటే అవసరమయిన విటమిను "బి₁₂" లభిస్తుంది.

ప్రీలు ఋతుమతులయినప్పుడు ఇనుము నష్టపోతారు. కనుక ఇనుము యొక్క అవసరము వాళ్ళకు చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. గర్భధారణ కాలములో ప్రీలకు వచ్చే రక్తహీనత మరొక విధమైనది. ఇది మరింత హానికరమైనది. ఇది చాలా ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే రక్తహీనతలో గర్భధారణ, బిడ్డకు పాలివ్వటము ఈ రెండూ తల్లిని చాలా బలహీన పరచటమే కాదు; ఆమె మరణానికి కూడా కారణమవుతాయి. వీటన్నిటికీ ముఖ్యమైన కారణము తల్లి ఆహారములో ఇనుము కొరత ఉండటమే. గర్భధారణ చివర మూడు నెలలలో ఇది నూటికి నూరుపాళ్ళు ధృవపరుస్తుంది. కేవలం ఆహారమునుండే ఇనుము లభించటము కష్టము. కనుక ఇనుము గల మాత్రలు ఫోలికాసిడ్ తో కలిపి తీసుకోవడము మంచిది. మన దేశములో వున్న చాలా వైద్యాలయాలలో వైద్యానికి వచ్చిన గర్భిణీ ప్రీకి ఈ విధంగా వైద్యం చేస్తున్నారు. కాని అందరూ ఆ విధంగా వెళ్ళి వైద్యం చేయించుకోరుగా.

తల్లిపాలు, జంతువుల పాలు (ఆవు, గేదె) ఈ రెండిటిలోనూ ఇనుము తక్కువ. ప్రధానంగా ఇవే ఆహారంగా వీటిమీదనే ఆధారపడిన పిల్లలు-వాళ్ళ శరీరాలలో ఇనుము

తక్కువగా ఉన్నట్లయితే రక్తహీనతకు పాల్పడతారు. ఈ కారణం చేతనే పాలకు తోడుగా బిడ్డలకు ఇనుము అధికంగా వున్న ఆహారాలు- ఆకుకూరలు, రాగి, పప్పు మొదలు పెట్టటం చాలా అవసరము. ఈ పెట్టటము కూడా చాలా ముందుగా మొదలు పెట్టటము మంచిది.

విటమిను బి కాంప్లెక్సు లేని జీవితము

ముఖ్యంగా పిల్లలకు ఆహారంలో విటమిను 'బి₁' (రిటోఫ్లావిన్) లోపించినట్లయితే నోరు, వాలుకకు పూత, పెదవుల మూలలకు పగుళ్లు, కంటిరెప్పలు కరుకుగా ఉండటము వంటి వాటికి దారి తీస్తుంది. విటమిను 'బి₁' (థయామిన్) లోపించినట్లయితే అకల్మలేక పోవటము, మలబద్ధకము, కడుపులో వికారము, క్రుంగిన మనసు, చికాకు- ఈ లక్షణాలన్నీ ఉండి "బెరి బెరి" అనే వ్యాధికి దారి తీస్తాయి. యీ వ్యాధి రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. శుష్కించినట్టుగా ఉన్నదానికి కాళ్ళూ చేతులూ పీణించి, స్పర్శజ్ఞానము లేకుండా పోతుంది. మరొక రకములో (Wet Type) కాళ్ళకు చేతులకు వాపులు వస్తాయి. "బెరి బెరి" వ్యాధి సాధారణంగా ఏ ప్రాంతంలో ఉికతోకూడా విటమిను 'బి' పోయిన- బాగా పాలిష్ చేసిన బియ్యాన్ని ప్రధానాహారంగా ప్రజలు తింటారో అక్కడ ప్రబలంగా ఉంటుంది. బిడ్డలకు, గర్భిణీ స్త్రీలకు, పాలిచ్చే తల్లులకు ఈ వ్యాధి సులభంగా వచ్చే అవకాశాలు వున్నాయి. తల్లి పాలలో థయామిన్ లోపించినప్పుడు ఆ పాలు త్రాగిన బిడ్డకు కూడా ఆహారలోపం వల్ల వచ్చే వ్యాధి వస్తుంది. సాధారణంగా ఇది అకస్మికముగా ప్రారంభమయి, బిడ్డ హఠాన్మరణానికి దారి తీస్తుంది. పప్పులు వేరు సెనగ పొట్టుతో వున్న ఆహార ధన్యాలలో ఈ విటమిను లభిస్తుంది. బిగ్రూపు విటమిను లలో నియసిన్ ఒకటి. ఆహారములో ఇది లోపించినప్పుడు "పలాగ్రా" అనే వ్యాధి బయలు దేరుతుంది. చర్మము ఎండిపోవటము, దురద, గజ్జి, మంట మొదలైనవి యీ వ్యాధి లక్షణాలు. జొన్న ప్రధానమైన ఆహారంగా ఉన్న ప్రాంతాలలో యీ వ్యాధి సర్వసాధారణముగా వస్తుంది. ఆహార ధన్యాల కలగలుపు, పప్పులు చాలావరకు దీనిని అరికట్టగలవు. వేరుసెనగల ఉపయోగమువల్ల మాంసకృత్తులు నియసిన్- యీ రెండూ లభిస్తాయి. ఈ విధంగా ఆహారం ద్వారా ఈ వ్యాధిని నివారణ చేయుట సాధ్యము.

అంగవై కల్యము

షుధ్యప్రదేష్, బీహార్ లోని కొన్ని ప్రాంతాలలో కేసరి పప్పు అతిగా ఆహారంలో వాడుకుంటారు. ఇది క్రమంగా యువజనులలో కాళ్ళు చచ్చు పడిపోవటానికి కారణ మయింది. దీనిని Lathyrism అంటారు. చంకల క్రింద కర్రలు (Crutches)

సహాయంతో కుంటుతూ నడిచేవారిని చూస్తుంటే చాలా బాధగా ఉంటుంది. కేసరి పప్పును వేడి నీళ్ళలో ముంచి, ఎండబెట్టి ఉపయోగిస్తే దానిలోని జబ్బును పెంచే విష పదార్థాలు నశించిపోతాయి. దీనిని దృష్టిలో పెట్టుకున్నప్పటికీ యీ కేసరి పప్పుకు బదులుగా మరే పప్పుయినా వండించుకునే మార్గాలు చూసుకుంటే మంచిది.

మెడ వాపు

హిమాలయ పర్వతాల దిగువన ఉన్న కొన్ని ప్రాంతాలలో త్రాగే నీటిలో తగినంత “అయోడిన్” వుండదు. దీని ఫలితంగా గొంతులోని “థయరాయిడ్ గ్లాండ్లు” ఉబ్బటము, కళ్ళు పైకి పొడుచుకొని రావటము - వంటి లక్షణాలు బయలు దేరుతాయి. దీనికి “గాయటర్” వ్యాధి అని పేరు. తల్లిపాలు తాగే పసిబిడ్డ దగ్గర నుంచి యీ వికృత పరిస్థితి ఎవరికైనా కలుగవచ్చు. “గాయటర్” ప్రబలంగా వున్న ప్రాంతంలో వికలాంగులైన మూర్ఖులు గుంపులు గుంపులుగా కనబడతారు. వారు మానసికంగాను శారీరకంగాను కూడా వెనుకబడినవారు. చాలామంది చెవిటి, మూగవారు. పదివేల భాగల మామూలు ఉప్పుకు “పొటాసియం అయోడేట్” రూపములో అయోడిన్ ఒక భాగము కలిపితే చాలు - యీ దుస్థితిని తప్పించటానికి. ఇటువంటి ప్రదేశాలలో ఆ ఏర్పాటు చేయటానికి ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి.

పళ్ళల్లో గుంటలు

మన నోటిలోని పళ్ళపైన గట్టి ఎనామిల్ పూత మీద మినరల్ ఫ్లోరిక్ ప్రభావము చాలా ఉంటుంది. కొన్ని ప్రాంతాలలో త్రాగే నీటిలో ఫ్లోరిక్ మిలియన్ గాల్ఫ్లకు 2 భాగాలకంటే అధికంగా ఆంధ్ర ప్రదేశ్, పంజాబు ప్రాంతాలలో కొన్నిచోట్ల ఉన్నట్టుగా ఉంటే ఆ నీళ్ళు త్రాగినందు వల్ల పళ్ళల్లో రంధ్రాలు ఏర్పడతాయి. పళ్ళు మచ్చలు మచ్చలుగా ఉంటాయి. యీ లక్షణాలు గల పరిస్థితిని ఫ్లోరోసిస్ అంటారు. పళ్ళమీద వుండే ఎనామిల్లో కాల్షియం నిలువలు సరిగా లేవన్నమాట. మనం త్రాగే నీటిలో ఫ్లోరిన్ తక్కువగా ఉన్నా చెడుపే. అది మరొక విధంగా - అంటే దంతక్షయ మన్నమాట. అంతకుముందు మంచి స్థితిలోవున్న పళ్ళమీద మచ్చలుగాని గుంటలుగాని ఏర్పడి చెడిపోవడం మొదలవుతుంది. పిల్లల దంతక్షయానికి ముఖ్య కారణము జిగురు జిగురుగా అంటుకునే తీపి పదార్థాలు, చాకొలెట్లు, టాఫీలు అతిగా తినటం, ఇది సర్వసాధారణమైనది. ఇది పళ్ళ సందుల్లో ఇరుక్కొని ఉన్నందువల్ల

క్రిములు పెరిగి పళ్ళను తినివేస్తాయి. దీనిని అరికట్టడానికి భోజనం చేసినప్పుడంతా జాగా నోరు పళ్ళు కడుక్కోవటం మంచిది. మన దేశంలో యీ ఉత్తమ పద్ధతి ఒకప్పుడు వుండేది. సంప్రదాయానుసారం చేతి వేళ్ళతో భోజనము చేసినట్లయితే, తరువాత దాగా కడుక్కోవలసిన అవసరము వుంటుంది. దానికి బదులుగా చాకులు, చంచాలు, ఫోర్కులు ఇంటగాని బయటగాని భోజనం చేసేటప్పుడు వుపయోగానికి వచ్చిన తరువాత ఆ మంచి పద్ధతి పోయింది.

ముగింపు

ఇంతకుముందు ప్రత్యేకించి చెప్పినట్టుగా పోషకాహార హీనత- ఇంచుమించుగా ప్రతి విటమిను, ఖనిజము లోపించినట్లయితే ఆరోగ్యము చెడి వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. కాళ్ళు బలహీనమై వంగిపోవటాన్ని “రికెట్సు” వ్యాధి అంటారు. ఇది విటమిను ‘డి’ లోపమయితే వచ్చే వ్యాధి. విటమిను ‘సి’ లోపించినట్లయితే స్కర్వి వ్యాధి వస్తుంది. నోటి చిగుళ్ళు వాచి రక్తము కారుతూ వుంటాయి. చెయ్యి, పెద్దకళ్ళు బలహీనమై జ్ఞాపకరంగా ఉంటాయి. కాని ఈ పరిస్థితులు యీ అధ్యాయములో వివరించినట్టుగా పోషకాహార లోపంవల్ల కలిగే ఇతర వ్యాధులకంటే మన దేశం అంతలో ఘోరంగా లేవు.

తొమ్మిదవ అధ్యాయము

ప్రత్యేక ఆహారాలు

పలురకాల ఆహార కొరతల వంటివి తటస్థించి శరీర ధర్మాల క్రమభంగం కలిగితే దానికి మూలకారణము పోషకాహార హీనత. ఆ పరిస్థితులలో లోపించిన పోషకాహార పదార్థాలను సేకరించుకొని, ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరచుకోవటానికి భోజనంలో మార్పులు తీసుకురావటము చాలా ముఖ్యమన్నది స్పష్టము. వీటి నమోనాలు ఎనిమిదవ అధ్యాయములో వివరించబడ్డాయి. వ్యాధి ప్రధానంగా ఆహార లోపమువల్ల కలిగినది కాకపోయినా దేహధర్మ నిర్వహణకు సంబంధించిన లోపము ఉంటుంది. మామూలు ఆహార పద్ధతులలో మార్పు దానిని సరిచేయటానికి తోడ్పడవచ్చు. దానికి మధుమేహము ఒక మంచి ఉదాహరణ. కడుపులో పుండ్లు, అతిసారము, స్థూల్యము [స్థూల దేహము], వృద్ధాప్యము వంటి కొన్ని శారీరక అస్వస్థతలు, వ్యాధులు - వాటి పూర్వ చరిత్రలన్నీ తెలుసుకుని, ఆ పరిస్థితులకు దారితీసిన కారణాలను అర్థం చేసుకుని ఆహారంలో మార్పు చేసినందువల్ల లాభము కలుగవచ్చు. ఈ అధ్యాయంలో అటువంటి కేసులు కొన్ని చూద్దాము.

మధుమేహము

1. మన దేశంలో ప్రధానంగా పిండి పదార్థాల ఉపయోగానికి సంబంధించినది మధుమేహము లేక 'డయబిటీస్'. గ్లూకోజు తయారవటంలో కలిగిన ఫలితాలను గురించి మనము నాలుగవ అధ్యాయంలో తెలుసుకున్నది తిరిగి జ్ఞాపకం తెచ్చుకోవాలి. పాంక్రియాస్ లో తయారయిన "ఇన్సులిన్" అనే రసాయనము రక్తముతో పాటు ప్రసారిమయే గ్లూకోజును దేహ కండరాలలో నిలవజేసి గైకొజిన్ గా మారుస్తుంది. ఇన్సులిన్ చాలింతగా లేకపోతే గ్లూకోజు రక్తములోనూ మూత్రములోనూ నిలిచి పోతుంది. దీని ఫలితంగా మనిషిలో మాంద్యము ఏర్పడటము, తెలివితప్పి పడిపోవటము కూడా జరగవచ్చు. మరొక మాటలో చెప్పాలంటే మధుమేహమున్న రోగిని క్రొవ్వుల వినియోగం కూడా తలక్రిందులు చేస్తుంది.

2. ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్ ద్వారాగాని, లేక మాత్రలుగా గాని తీసుకొని ఆహారంలో కొద్ది మార్పులు చేసుకుని క్రమమైన ఆహారపు అలవాటతో మనిషి మామూలుగా తిరగవచ్చు. ఇన్సులిన్ తీసుకోవటంతో పాటు ఆహారంలో మార్పు - వీటిని అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇన్సులిన్ తీసుకోదలచుకోకపోతే ఆహార విషయంలో కఠిన నియమాలను మరింతగా పాటించాలి.

3. చక్కెర వాడకము చాలా తగ్గించాలి. అసలు పూర్తిగా మానివేయటం ఇంకా మంచిది. తీపిని కలిగించే కృత్రిమ వస్తువులు ద్రవరూపంలోను మాత్రల రూపంలోను మార్కెట్టులో లభిస్తాయి. వాటిని కాఫీలోను, టీలోను, ఇంట్లో తయారుచేసే మిఠాయిలలోను ఉపయోగించుకోవచ్చు. కష్టమే అయినా మధుమేహము వచ్చినవారు హోటళ్ళకు వెళ్ళినప్పుడు - విందులకు వెళ్ళినప్పుడు నిగ్రహము తెచ్చుకోవాలి.

4. ప్రధానంగా ఆహార ధాన్యాల నుండి లభించే పిండి పదార్థాలను విసర్జించాలి. వాటి స్థానే మాంసకృత్తు ప్రధానంగా పప్పు అధికంగా తినాలి. పిండి పదార్థం మాంస కృత్తు నిష్పత్తి విలువ - 5 పిండి పదార్థానికి 1 మాంసకృత్తు - అయితే దానిని 3-1 విలువగా దింపవచ్చు. ధాన్యాలను వీడవ అథ్యాయములో వర్ణించినట్టుగా వేపుడువల్ల వాటిలో ఉన్న పిండి పదార్థాలు మధుమేహము గలవారికి అనుకూలంగా ఉంటాయని విశ్వసించబడుతున్నది. ఆహార ధాన్యాలు భోజనంలోకే ఒకటి రెండుసార్లు వర్జించుకుని మామూలు అలవాటు చొప్పున తినకూడదు. శీర్షాశయానికి సహకరించే రీతిలో ఉదయం నుండి రాత్రి పడుకోబోయే లోపల అప్పుడప్పుడు భోజనంలోనూ చిరుతండిగాను విభజన చేసుకుని అనేకసార్లు తింటూ ఉండాలి.

5. అధిక ప్రమాణంలో పిండి పదార్థానికి సంబంధించిన మాంసకృత్తులు గల వంటకాలనే సాధ్యమైనంత వరకూ వినియోగించాలి. అన్ని రకాల మాంసము, చేప, గ్రుడ్లు - ఇవి చాలా వరకు మాంసకృత్తులు కలవి. పిండి పదార్థాలు ఇంచుమించుగా లేనివి. వేరుసెనగలు, ఇంకా ఇతర గట్టి బెరడుగల పప్పులు, కొబ్బరి, పాలు, పెరుగు, జిన్ను, ఆకుకూరలు, ములగ కాడలు, గోబీ పువ్వు, బొమ్మేటో వంటి కూరలు - వీటన్నిటిలో మాంసకృత్తుకు సంబంధించిన పిండి పదార్థాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. కనుక విరివిగా వాడుకోవచ్చు.

6. పిండి ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు ముఖ్యంగా బియ్యము, బింగాడుంప, చిరికడడంప, కర్రపెండలము, చేమ మొదలైన దుంపలు, అన్నిరకాల పండ్లు

ముఖ్యంగా అరటిపండ్లు, [ఈ పండ్లలో పిండి పదార్థము చక్కెర అధికంగా వుంటాయి.] బీట్రూట్, ముల్లంగి, ఉల్లిగడ్డ - వీటన్నిటినీ విసర్జించాలి. ఉపయోగపడే పండ్లలో పుచ్చకాయ, బొప్పాన, దానిమ్మ, నారింజవంటి గుజ్జు తీసిన పులుపు పండ్ల రసాలు.

7. కలగలుపు ఆహారాలు అవసరమయిన పౌష్టికాహారాన్ని సేకరించటానికి ఒక మంచి పద్ధతి. ఏడవ అధ్యాయములో పట్టిక 6.7 లో కలగలుపు సమోనాలు వివరింపబడ్డాయి. ఆహార దాన్యాలు గల పదార్థాలను తగ్గించి పప్పు దినుసులను హెచ్చు చేయాలి. మరొక పద్ధతి. రాగి గోధుమలను బియ్యానికి బదులుగా వీలై నప్పుడల్లా వినియోగించాలి.

8. మధుమేహము తరుచుగా రక్తపు పోటు, స్థూల్యము [స్థూలదేహము], గుండె జబ్బులతో కలిసి ఉంటుంది. అందుచేత మధుమేహము కలవారు మంచి ప్రమాణంలో క్రొవ్వు పదార్థము తీసుకొనవచ్చు. అయితే రక్తనాళాలను గట్టిపరచే పరిస్థితిని హెచ్చు చేసే కొలెస్టరాల్ నెయ్యి వెన్నలలో ఉంటుంది. కనుక వాటిని విసర్జించి, వంట మానె లను ఉపయోగించాలి. మాంసము, గ్రుడ్డులో క్రొవ్వు పదార్థం ఉంటుంది. కనుక వాటికి బదులుగా కోడిమాంసము, చమురులేని చేపలను ఉపయోగించవచ్చు. రక్తపుపోటు అధికంగా ఉన్నట్లయితే వంటకాలలోను, భోజనంలోను ఉప్పు సాధ్యమైనంత తగ్గించాలి.

జీర్ణకోశము - డ్యూడెనమ్ లోనూ వుండు

1 జీర్ణకోశములో హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ అధికమయితే కొందరికి ఏమీ బాధ కలగక సహజంగా ఉంటుంది. కొందరికి మానసిక వ్యధ వల్లగాని, సారా త్రాగటంవల్లగాని, టీ కాఫీ సేవించటం వల్లగాని, మసాలాలు ఎక్కువగా తినటంవల్లగాని జీర్ణకోశములో హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ చెడుపును కలిగిస్తుంది. అటువంటి యాసిడ్ ఒక్కొక్కప్పుడు జీర్ణకోశము లోపల అస్తమిలా ఉన్న లైవింగును తినివేస్తుంది. ఈ యాసిడ్ విడుదల అయినప్పుడు కడుపులో చుంటకు దారితిస్తుంది.

2. ఈ పరిస్థితికి కారణమయిన చేసుకున్న అలవాట్లు ఆహార సంబంధమైన మూలకారణాలు - అన్నీ తప్పించాలి. పొగ త్రాగటము, సారా త్రాగటము, టీ, కాఫీ మసాలా ఆహారాలు - అన్నీ విసర్జించాలి. హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ స్రవాన్ని తగ్గించడానికి ఆహారము బాగా నమిలి తివాలి.

3. వేయించిన పదార్థాలను, గట్టిగా ఉన్నవాటిని, వేయించిన ఉలవలు, చికూజీలు, కాయలు, జామగింజలు వంటి జీర్ణముకాని వాటిని నిషేధించాలి.

4. పాలు, మీగడ, గ్రుడ్లు - ఇవన్నీ మంచి ఆహారాలే. జీర్ణకోశము భోజనమును క్రొవ్వుతో యాసిడ్ను చల్లబర్చడానికే చిక్కటి పాలు చిన్నమోతాదులలో పాథ్యమైనన్నిసార్లు త్రాగాలి. స్థూలమువల్ల చిక్కుకలగటం గాని, మధుమేహం ఉండటంగాని ఉన్నట్లయితే పాలు అధికంగా త్రాగినందువల్ల క్రొవ్వు పదార్థం నిండిపోతుంది. వెన్నతీసిన పాలు కడుపులో పుండ్లను వెన్నతీయని పాల మాదిరిగా చల్లబరచలేదు. వేరుపెనగ, కొబ్బరి, సోయాబీన్సు నుంచి తీసిన పాలు ఆరవ అధ్యాయంలో 6.2 పట్టికలో వివరించినట్టుగా జంతువులనుంచి తీసిన పాలకు బదులుగా వినియోగించి లాభము పొందవచ్చు. ఉడకబెట్టిన వేరుపెనగలను నములుతూ వెన్నతీసిన పాలు త్రాగవచ్చు.

5. పండ్లతో తయారుచేసిన జామ్లు, జెల్లీలు చాలా తోడ్పడితాయి. వీటిలో ఒక ప్రత్యేకమయిన "పెక్టిన్" అనే పిండి పదార్థము ఉంటుంది. అది ద్రవాలను హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్తో సహా పీల్చుకునే శక్తి కలిగి ఉంది.

6. బ్రెడ్, రొట్టె, అరటి, సపోటా, ఉడకబెట్టిన కూరలు, ఆకుకూరలు, మాంసము, చేప వంటివాటి గుడ్లు - ఈ పదార్థాలు తినదగినవి.

7. కడుపులో పుండు ముదిరిన సందర్భాలలో వాటినిరేపే గట్టి పదార్థాలను తప్పించటానికి పాలు, మీగడ, గ్రుడ్లువంటి ద్రవ పదార్థాలను ప్రయోగించి తయారు చేసుకోవాలి.

8. అప్పుడప్పుడు వచ్చే మంటను తగ్గించటానికి మాత్రలు గాని మందులుగాని (Emulsions of mild anti acid alkalies such as aluminium or magnesium hydro-oxide or absorbent gels) వాడుకొనవచ్చు. ఇది భోజనము చేయక ముందుకాక - భోజనము చేసిన గంట తరువాత - ఏసిడ్ కడుపులో అధికంగా ఉత్పత్తి అయినప్పుడు తీసుకొనవలసి ఉంటుంది.

అతిసారము

1. సామాన్యంగా తిన్న ఆహారము ద్వారాగాని, త్రాగిన నీటి ద్వారాగాని 'దేహం' లోకి ప్రవేశించిన ఆంటువ్యాధి అతిసారము. అంటే ఎక్కువ పర్యాయములు నీళ్ళ విరోచనాలు అవటం అన్నమాట. బీజాణువులు, కొంకి పురుగులు, బిళ్ళ పురుగులు (Hook worms. Tapeworms) మొదలైనవాటి ద్వారా సోకుతుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు మానసికోద్రేకము కూడా సూక్ష్మంగా అతిసారానికి దారితీస్తుంది.

2. ఈ వ్యాధి సోకినప్పుడు విరేచనాన్ని సూక్ష్మ క్రిముల పరీక్ష చేయించి వెంటనే తగిన మందులతో వైద్యము చేయించుకోవాలి.

3. పొష్టికాహార దృష్ట్యా అతిసారాన్ని గురించి రెండు విషయాలు జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి. జీర్ణము కావలసిన ఆహారము త్వరగా విసరించటముచేత చిన్న ప్రేగుల ద్వారా పరిగ్రహింపబడే పొష్టికాహారము చాలా తగ్గుతుంది. నీళ్ళ విరేచనాలు అతిగా కావడం చేత దేహంలోని నీరంతా పోతుంది.

4. పీచు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను వదిలిపెట్టాలి. రోగికి సమృద్ధిగా నీరు అవసరము. ఆహార గొట్టాన్ని బాధించే మసాలాలను తగ్గించాలి.

5. పాలు పెరుగు, మజ్జిగ, మాంసము, చేప, క్రొవ్వులు, నూనెలు, చెక్కెన, బెల్లము, పగుబియ్యము, తేనె-ఇవి నారవంటి పదార్థం తక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు. బియ్యము, గోధుమ రవ్వ, మైదా, పప్పులు, ఆకు కూరలు. గుమ్మడికాయ, పొట్ల, వీర, బెండ, కాకర, వంటి కాయగూరలు. దోస, అరటి, ఏపిల్ బొప్పాస వంటి వండ్లు ఇవి తినదగినవి. అతిసారము యొక్క తీవ్రతను బట్టి ఈ పదార్థములు పలచగాగాని, గరిత జారుడుగా గాని, - పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, గంజి, జావ, చారువంటి రసములలో గాని కలిపి ఇవ్వాలి. ఇది జీర్ణము కావటానికి సహకరించటమే కాకుండా నష్టమైపోయిన నీటిని భరి చేస్తుంది.

6. ఎక్కువగా రెండు మూడు సార్లు తినే బదులు కొద్దికొద్దిగా ఎక్కువ సార్లు తినటం మంచిది.

7. కాచి చల్లార్చిన నీరు సమృద్ధిగా త్రాగాలి.

8. ఆహారములో మిరపకాయలు, మిరియాలు, ఆవాలు, అల్లమువంటి కడుపుకు ట్టు కలిగించే మసాలాలు తగ్గించాలి. ఏడవ అధ్యాయములో వివరించినట్లుగా మెంతిగింజలు ముఖ్యంగా మొలకదేరిన తరువాత [మొలకలు వచ్చిన తరువాత చేదు తగ్గిపోతుంది.] ఒక చించాడు పాలతో గాని పెరుగుతో గాని కలిపి ఇచ్చినట్లయితే ప్రేగులలోని నీటిని పీల్చుకోవటానికి తోడ్పడతాయి. ఈ ఆహార పదార్థాలలో అతిసార రోగులకు సహజంగా అవసరమైన ఇనుము [ఖనిజము] అధికంగా ఉంటుంది. ఇనుము అధికంగా ఉన్న ఆకు కూరల వంటి గుజ్జుకూడా పెట్టతగినది. దానిమ్మ పొట్టు వేయించి చేసిన పొడి ప్రేగుల లోని నీటిని పీల్చి మలము గట్టి పడటానికి సహకరించే ఫలితాన్ని ఇస్తుంది.

స్థూల్యము

1. మనిషి ఎప్పుడు స్థూలకాయము గలవాడని అనిపించు కుంటాడు? సమాధానం చెప్పటం కష్టము. కాని 9.1 పట్టికలో మంచి పోషకాహారం గల మన దేశీయులు [పెద్ద వాళ్లు ఎంత ఎత్తుకు ఎంత స్థూలంగా ఉండాలో వాటి మంచి చెడ్డలను గురించి చూపబడినట్లుగా 168 సి.ఎం ఎత్తుగల మధ్యస్థంగా ఉన్న పొడగరికి మామూలుగా ఉండవలసిన తూకం కంటే 12 కిలోగ్రాములు బరువు అధికంగా ఉంటే స్థూలకాయుడిగా పరిగణించబడతాడు. స్త్రీల విషయంలో ఈ అదనము - మామూలు ఎత్తు దాదాపు 155 సి. ఎం. గలవాళ్ళకు ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంటే సుమారు 20 కిలోగ్రాములు అధికంగా ఉంటుంది.

2. దేహధర్మాల కొరకు ఉపయోగ పడేదానికంటే ఎక్కువ కాలోరీలు ఆహారము తీసుకుంటున్నప్పుడు దేహము స్థూలమవుతుంది. వంశపారంపర్యముగా వచ్చే ఎత్తు, లావు, మనోవ్యాధులు, మాంసగ్రంథుల అలజడి మొదలైన అనేక చిక్కులు కూడా కారణాలు కావచ్చు. తల్లి దండ్రులు స్థూలకాయులయితే బిడ్డలకూడా అలాగేఅయే అవకాశం ఉన్నది. ఉల్లాసంగా సంతోషంగా ఉండేవాళ్ళ పిల్లలు కూడా లావుగా ఉండే అవకాశము ఉన్నది. డై రాయిడు గ్లాండు సరిగా పని చేయక దేహంలో శక్తి తగ్గినప్పుడు శరీరము లావెక్కుతుంది. కాని - చాలా మంది ఆహారం విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకుని తమ బరువును తగ్గించుకుంటారు. ఇంతకూ కడుపులోకి సరిగా తిండి లేని పేదవారిలో లావుగా ఉన్న వాళ్ళను ఎంత మందిని మనము చూశాము?

3. లావును సక్రమంగా నెలకు 2-3 కిలోగ్రాములు వంతున తగ్గించాలిగాని ఒక్కసారే బరువును తగ్గించే ఆహార నియమాలతో తగ్గించటము అంత మంచిది కాదు. దైనికంగా తీసుకొనే ఆహారము నుంచి 500 కాలోరీలు తగ్గించవచ్చు.

పట్టిక 9.1

మన దేశములోని స్త్రీ పురుషుల ఎత్తు లావుల నమూనా

ఎత్తు (సెంటీమీటర్లు)	పురుషులు (వయసు సంవత్సరాలలో)		
	20	35	50
	బరువు (కిలోగ్రాములు)		
148	42.7	47.6	50.9
153	45.4	50.4	53.5
158	48.6	53.5	56.8
163	51.1	56.3	59.4
168	54.0	60.1	63.7
173	58.1	64.0	68.3
178	61.9	68.5	72.4
183	66.0	73.3	77.8

ఎత్తు (సెంటీమీటర్లు)	స్త్రీలు (వయసు సంవత్సరాలలో)		
	20	35	50
	బరువు (కిలోగ్రాములు)		
148	38.6	44.0	47.1
150	40.3	44.8	47.7
153	41.9	46.6	49.5
155	42.8	47.7	50.1
158	44.9	49.5	52.1
160	46.0	50.6	53.0
163	47.3	52.1	54.9
165	49.1	54.1	57.3
168	50.0	55.6	58.0

4. ఈవిధంగా చెయ్యాలంటే అధిక శక్తినిచ్చే ఆహార పదార్థాలు అంటే క్రొవ్వులు చక్కెరతో తయారు చేసిన పదార్థాలు తగ్గించాలి. మాంసకృత్తుల స్థాయిని బాగా పెంచటానికి క్రొవ్వులేని చేప, కోడిమాంసము, వెన్నతీసిన పాలు విరివిగా వాడాలి. చాలా కూరగాయలు ఎక్కువ కాలరీలు విటమినులు, ఖనిజాలు లేనివి కడుపు నిండినట్టుగా సంతృప్తిని కలిగిస్తాయి. కనుక వాటిని విరివిగా వాడుకోవచ్చు. వీటిని ఉడకబెట్టిగాని కాల్చిగాని ఉపయోగించాలిగాని వేయించగూడదు. ఆకుకూరలు అనేకమయిన సూక్ష్మమయిన పోషక పదార్థాలను కాలరీలు లేకుండా అందించటములో తోడ్పడతాయి. రక్తపుపోటు అధికంగా ఉన్న ఇబ్బంది ఉన్నట్లయితే ఉప్పు నిషేధించాలి.

5. దేహ పరిశ్రమ మంచిదే కాని - దానివల్ల శక్తి చాలా కొద్దిగా వ్యయమవుతుంది. ఒక గంట నడక ఒక అరటి పండువల్ల కలిగే శక్తిని వ్యయము చేస్తుంది. కనుక అరటిపండును తినకుండా ఉంటే సరి.

6. ఆహార నియమాలవల్ల తరుచుగా దాతువులన్నీ నీరు లేక ద్రవాలతో నిండి ఉంటాయి. కనుక తింటేనే దురువు తగ్గినట్లు అనిపించదు. కాని - కొన్ని నెలలు పట్టినా సరే - పట్టు విడవకుండా కృషిచేస్తే ఫలిస్తుంది.

జ్వరం ఉన్నప్పుడు - తరువాత తీసుకొనవలసిన ఆహారము

1. జ్వరము, తరువాత కోలుకునేవరకూ మంచంలో ఉన్నట్లే. ఆ సమయములో శారీరకముగా ఏ విధమైన శ్రమ ఉండదు. కనుక కొద్ది కాలరీలు మాత్రమే అవసరము. అయినప్పటికీ నశించిన కణాలను తిరిగి ఉత్పత్తి చేసుకోవటానికిగాను మాంసకృత్తులు అదనంగా అవసరమవుతున్నది. దానిని ఎక్కువ మాంసకృత్తు - తక్కువ కాలరీల ఆహారమనీ అంటారు. రోజుకు మాంసకృత్తు స్థాయి దాదాపు 60 గ్రాములు. సుమారు 1800 కాలరీల ఆహారం ఉండాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి.

2. చేప, మాంసము, గుడ్డు, పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్న, పాలపొడి, జిన్ను, పప్పులలో వున్న మాంసకృత్తు సారమయితే చాలా అనుకూలంగా వుంటుంది.

3. కొన్ని కొన్ని ఆహార పదార్థాలను హరించుకునే శక్తి తక్కువగా వుంటుంది. కనుక వాటిని తినటానికి వీలులేదు. కనుక సులభంగా జీర్ణమ పదార్థాలు కావాలి. మొలకదేరిన గింజలలో తయారయిన పులిసిన పిండితో చేసిన వంటకాలు, వేయించిన వంటకాల కంటే మంచిది. అతిసారము వచ్చినప్పుడు తినకూడని - అతిగా పీచు వున్న పదార్థాలు ఇవ్వకుండా వుపయోగించకూడదు.

4. ఆరవ అధ్యాయములో పట్టిక 6. 7లో వివరించినట్లుగా ఆహార దాన్యాల అంశము తక్కువగాను, మాంసకృత్తుల అంశము అధికంగాను వుండే కరిగలపు ఆహారం వువయోగించటము మనకు కావలసినవి లభించే సులభమార్గము. వేపుడు వస్తువులు, క్రొవ్వు అధికంగా వున్న వస్తువులు తీసి అధికంగా వున్న పదార్థాల కంటే ఆవిరి మీద వండినవీ కాల్చినవీ మంచివి.

5. నీరు, మజ్జిగ, కొబ్బరి నీళ్ళు, టీ వంటి ద్రవపదార్థాలు కోరినంతగా తీసుకోవచ్చు. కాని వాటిలో చక్కెర మాత్రం చేర్చకూడదు.

వృద్ధాప్యంలో ఆహారము

1. వృద్ధులకు శారీరకముగా పరిశ్రమ తక్కువగా వుంటుంది. కనుక తినే ఆహారము యొక్క అవసరము కూడా తక్కువే. అరవై సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత కొలొరీల అవసరాన్ని మూడవ వంతుకు తగ్గించాలి. ఈ వయసులో ఆహారపు అలవాట్లు ఒక్కసారిగా మారవు కనుక ఆహార పరిమాణము అలవాటయిన పద్ధతిలోనే తగ్గించాలి.

2. బిరుపు తక్కువ వుంటే ఎముకల మీద భారం తక్కువగా వుంటుంది. బిరుపు తక్కువగా వుంటే పడతారన్న భయం వుండదు. ఒకవేళ పడినా ఎక్కువ ప్రమాదము వుండదు.

3. ఆ వయసులో కొన్ని దంతాలు ఊడిపోయి వుండవచ్చు. కనుక మెత్తటి ఆహారము అవసరము. జీర్ణశక్తి తగ్గుతుంది. కనుక విరేచన బద్ధకము సాధారణంగా వుంటుంది. క్రొవ్వు పదార్థాలు సరిగా జీర్ణం కావు. మూత్రపిండాలు కూడా బలహీనంగా వుంటాయి.

4. బియ్యము, గోధుమవంటి ఆహార దాన్యాలు వీలయినంత మెత్తగా వండాలి. పప్పులవల్ల కడుపులో వాయువు చేరుతున్నట్లుగా వుంటే వాటిని మానివెయ్యాలి. పీచు తక్కువగా ఉన్న పదార్థాలు ఎన్నుకుని వాటిని వీలయినంత మెత్తగా విసిరి వువయోగించాలి. గ్రుడ్లతో మెత్తగా వుండేటట్టు తయారు చేసుకోవాలి. మెత్తటి పండ్లుగాని, వళ్ళరసాలుగాని వువయోగించాలి. కూరగాయలు మెత్తగా వుండేటట్లుగా వుడక బెట్టాలి గాని వేయించకూడదు. రిపి పదార్థాలు తినాలన్న కోరిక వుంటుంది గాని నిగ్రహించుకోవాలి.

5. రోజుకు ఎక్కువ సార్లు కొద్దికొద్దిగా తినటంవల్ల జీర్ణకోశాలకు సహకరించి నట్లవుతుంది. మధ్యాహ్న భోజనమే ప్రధానమైనదిగా వుండాలి. తరువాత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. రాత్రి భోజనము పూర్తిగా మానివేసి దానికి బదులు ఏదయినా చిరుతిండి, వేడి వేడి పాలు తీసుకుంటే మంచిది.

హాని - పరిశుభ్రత - వ్యాధి సోకుట

పోషకాహార కొరతవల్ల మన శరీరము అనేక విధాలుగా ఎటువంటి పరిణామా లకు గురి అవుతుందో మనము తెలుసుకున్నాము. పౌష్టికాహార దృష్ట్యా మనం తిన్న ఆహారము మంచిదయినప్పటికీ అది తాజాది కాక ఒక విధంగా పాసినదయితే శరీరానికి చెడువు చేస్తుంది. వీటినుండి కాపాడే విధానాన్ని తెలుసుకోవటంతోపాటు ఆహారాలు అలా ఎందుకు పాసిపోతాయో కూడా మనము గ్రహించుకోవాలి. త్రాగే మంచినీటి శుభ్రత, దేహ శుభ్రత, మలమూత్ర విసర్జన, వంటయింటి చెత్తను ఎత్తివేయటము వంటివి మన దృష్టికి వస్తాయి.

ఆహార పదార్థాలలో నహజమైన మార్పులు

కొన్ని రోజులకు ఆహార పదార్థాలన్నీ మార్పు చెందుతాయి. పచ్చిగా ఉన్న కాయలు పండుతాయి. కోడిగుడ్లు చెడిపోతాయి. ప్రతి ఆహార పదార్థంలోనూ కొన్ని ఎన్జైములు సహజంగా ఉంటాయి. వాటి రసాయనిక మార్పులవల్ల మొదట పండి, తరువాత క్రుళ్ళి పోతాయి.

తరుచుగా ఈ మార్పులు వాటిలో ఉన్న ఎన్జైములవల్ల కాకుండా సూక్ష్మ జీవులవల్ల జరుగుతాయి. వీటికి క్రిములు, సారాపొంగు, బాజు అని పేర్లు. వీటివల్ల జరిగే మార్పులు మంచివీ చెడ్డవీ కూడా ఉన్నాయి. మొదట ఉపయోగకరమైన మార్పు లను చూద్దాం. మన దేశంలో సామాన్యంగా ఇళ్ళల్లోనే పాలను పులియబెట్టి పెరుగు తయారుచేసే ఆలవాటు. ఇది సామాన్యమైన ఒక ఉదాహరణ. ఇడ్లీ, దోసె, ఖమన్ తయారు చేయటానికి మినపపప్పు బియ్యము కలిపి రుబ్బిన పిండిని పులియ బెట్టటము మరొక ఉదాహరణ. ఇక్కడ ఆ వస్తువులలోఉన్న క్రిములే మార్పులకు కారణ మవు తున్నాయి. పాశ్చాత్య పద్ధతిలో బ్రెడ్ తయారు చేయటానికి సారాపొంగు (yeasts) పిండిముద్దలో కలుపుతారు. దీనివల్ల పిండి పులుపెక్కి కాల్చినప్పుడు పరిమాణంలో పెద్దదిగా పొంగుతుంది.

తడిసిన తోలుచెప్పలు మీదగాని, బూట్లుమీదగాని పచ్చటి మచ్చలు ఏర్పడటము మన అనుభవములోని విషయము. హానికరము కాకపోయినా ఆహార పదార్థాలపైన పట్టిన బాజు చూడటానికి అసహ్యంగా ఉంటుంది. పాశ్చాత్య దేశాలలోని జిన్ను (Gorgonzola or stilton) లో బూడిద రంగులోగాని నీలం రంగులోగాని బాజు కనబడుతుంది. ఆ బాజు పెరిగి దానిలోనుండి వచ్చిన పదార్థానికి సహజమైన రుచిని కల్పిస్తుంది. ఏంటిబయటిక్ పెన్సిలిన్ (Antibiotic Pencillin) ఒక విధమైన బాజునుంచే పుడుతుంది. ఫ్యాక్టరీలలో అనుకూలంగా ఉండేటట్టు క్రింద ఆధారంకల వస్తువులమీద బాజు పెంచబడుతుంది. దానిలోనుంచి జనించిన పెన్సిలిన్‌ను జాగ్రత్తగా తీస్తారు. బాజులు గాలిలో - మట్టిలో - ఎక్కడబడితే అక్కడ కనబడుతూ ఉంటాయి. వాటిని మనము తప్పించలేము. పైన చెప్పినట్లుగా ఉపయోగకరమైనంతవరకూ లాభ కరమైన పనులకు వినియోగించి మిగిలిన దానిని అణచివేస్తారు.

ఆహార పదార్థాలలో ఉన్న ఎన్‌జైములు, క్రిములు, సారాపొంగు (yeasts) చేపే పనులను ఎవరు అదుపులో పెట్టగలరు? ఇవన్నీ చురుకుగా పనిచేయటానికి గాని, తేమ - ఇంచుమించుగా మన దేహానికి ఉన్న 37 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత అవసరము. వీటిలో ఏ ఒకటి లేకపోయినా అవి అణగారిపోతాయి. సూక్ష్మజీవులు వేడిచేత నశింపచేయబడుతున్నాయి. ఆహార పదార్థాలకు తగినంత అధిక ఉష్ణపరిమాణంలో ఉడకబెట్టటం వల్ల గాని, పై పైన వేయించిగాని, కాల్చిగాని సూక్ష్మజీవులను నశింపచేయవచ్చు. పాతిమ మూత్రం (Pasturisation) చేయవలసి ఉంటుంది. ఈ విధంగా మరగబెట్టిన వస్తువులు డబ్బాలు సీసాలవంటి వాటిలో గాలి చొరకుండా మూతలు గట్టిగా బిగించి చాలా కాలము భద్రపరచబడుతున్నాయి. సూక్ష్మజీవులు చురుకుగా పనిచేయటానికి ఆహారంలో కొంత తడి లేక తేమ ఉండటము అవసరము. ఆహార పదార్థాలలోని తడి లేక తేమను ఎండబెట్టి నిదానంగా తగ్గించి ఎన్‌జైములను సూక్ష్మక్రిములను నశింప చేయవచ్చు. కొద్దిగా వేయించటము - ఉదాహరణకు రవ్వను భద్రపరచే ముందర కొద్దిగా వేయించటము మరొక పద్ధతి. ఉప్పు కలపటము, వెనిగర్‌వంటి పుల్లటి వస్తువులను కలపటము, నూనె కలపటము, కొన్ని మసాలాలు చేర్చటము (ఉరబెట్టే విధానాలు), చక్కెరపాకము (మురబ్బాలు, జాములుచేసే విధానంలో) వంటివి ఆహార పదార్థాలు చెడిపోకుండా చాలా కాలం నిలవ ఉంచటానికి తగిన పద్ధతులు.

వేడి సూక్ష్మజీవులను చంపితే చలవదనము (శీతలము) వాటిని కదలనీయకుండా బిగుసుకు పోయేటట్లు చేస్తుంది. పండ్లు, కూరగాయలు, పాలు రిఫ్రిజిరేటరులో పెట్టి

నప్పుడు ఈ వనే జరుగుతుంది. కనుక చాలాకాలము దానిలో పెట్టి ఆహార పదార్థాలను చెడిపోకుండా భద్రపరచుకోవచ్చు. మాంసము చేపలు భద్రపరచటానికి మరింత చలవ దనము అవసరము. ఆహార పదార్థాలన్నీ ఈ విధంగా చల్లటి వాతావరణంలో ఉంచి ఒక్కసారి బయటికి తీసినట్లయితే బయట ఉన్న వాతావరణానికి అవి చెడిపోయే అవకాశము ఉన్నది.

అహారంద్వారా హాని

ఆహార పదార్థాలలోని సూక్ష్మక్రిములు శరీరానికి అస్వస్థత కలిగించే హాని కరమైన వస్తువులను పుట్టిస్తాయి. అటువంటి సూక్ష్మ క్రిముల ప్రతినిధులు రెండు. బాగా ఆరోగ్యవంతమైన వారి దేహచర్మముపైన, వెంట్రుకలమీద, నుక్కులోపల, గొంతులోపల సహజంగా ఉండేవి ఒక రకము - [Staphylococcus aureus]. కాని - ఇది చేతుల ద్వారాగాని రాలిన వెంట్రుకల వల్ల గాని ఆహారంలో ప్రవేశించి నట్లయితే ఈ క్రిములు వేలకు వేలుగా వృద్ధిఅయి, హానికరమైన "టాక్సిన్" అనే విష పదార్థాన్ని సృష్టి చేస్తాయి. అటువంటి ఆహారము తిన్నట్లయితే వాంతులూ విరేచనాలు అవుతాయి. నుంచి ఆరోగ్యవంతుడికయితే అవి త్వరగా సర్దుకుంటాయి. అదే వృద్ధుడికి గాని చిన్న బిడ్డకుగాని అయినట్లయితే - ఏమవుతుందో మనము ఊహించుకోవచ్చు. ఇటువంటి విష పదార్థాలవల్ల చాలా ప్రమాదం జరుగుతుంది.

సూక్ష్మక్రిముల ద్వారా పుట్టే రెండవ విష పదార్థము టాక్సిన్ (Taxin) ఎంత ప్రమాదకరమైనదంటే చావుకు కూడా కారణమవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిని (Botulism) అంటారు. అక్రమమైన పద్ధతులలో ఆహార పదార్థాలను నిలివ ఉంచటమే దీనికి మూలకారణము. ఈ విధంగా ఇంట్లో మామూలుగా ఉంచే పద్ధతులలో ఉంచిన కూరగాయలను తినే ముందు పది నిమిషాలపాటు హానికరమైన క్రిములు నశించేటట్టు బాగా ఉడక బెట్టాలి.

కొన్ని రకాల బూజు ఆహార పదార్థాలమీద పెరిగి హానికరమైన వస్తువులను పుట్టిస్తాయి. తిడిసిన ఆహారధాన్యాలమీద, నూనెగింజలవంటి వాటిపై న విష పదార్థాలను పుట్టిస్తాయి. దీనిని Aspergillus flavus అంటారు. ఇది చిన్న చిన్న జంతువుల మరణానికి కారణమవుతుంది. మనుష్యులకు కాలేయము చెడిపోవటము - కేన్సరుకు కారణమవుతుంది. కనుక వాటికి సహజంగా ఉండవలసిన రంగులేనిదికాని - ముకుచుకుపోయినటువంటిదిగాని, బూజువట్టినదిగాని వేరుసెనగ జీడివప్పు, బాదమువప్పు, తినకుండా ఉండముట మంచిది.

ఆహారము-నీటి ద్వారా వచ్చే అంటువ్యాధులు

పైన వివరించిన వ్యాధులకూ అంటువ్యాధులకూ భేదము వున్నది. పైన చెప్పబడిన వ్యాధులు అటువంటి చెడిపోయిన పదార్థాలు తిన్నప్పుడు వచ్చేవి. కాని అంటు వ్యాధులు ఒకరి నుండి ఒకరికి సోకేవి. కనుక ఎక్కువ జాగ్రత్త తీసుకొనవలసినవి. టైఫాయిడ్, బింక విరేచనాలు, కలరా, క్షయ వంటివి తరుచుగా మనం చూసే అంటు వ్యాధులు. ఇవి అనేక రకాల సూక్ష్మక్రిముల ద్వారా అంటుకునేవి. సూక్ష్మజీవుల సమూహానికి క్రిములని పేరు. ఇవి ఆహారం, నీరు, పాలద్వారా మనకు చేరుకుంటాయి. మరి కొన్ని మలముకు సంబంధించినవి. బొద్దింకలు, ఎలుకలు, ఈగలు ఇంకా ఇటువంటివి వంట యింట్లోని చెత్తలో (మనము పడేసేది) బ్రతుకుతూ దానిమీద గుడ్లు పెడతాయి.

ఆహారము చెడిపోకుండా చూసుకోవటము

ఎండ బెట్టటము, నిలవచేయటము, ఊరబెట్టటము మొదలైన వంటకాల తీరులనూ. మార్గాలనూ ఇంతవరకూ చూశాము. ఇవన్నీ ఆహారపదార్థాలలోని అవాంఛనీయమైన మార్పులు రాకుండా మనకు తోడ్పడేవి. అంతేకాకుండా ఈ విధానాలు ఆహారంలో సహజంగా వున్న క్రిములను నాశనము చేస్తాయి. వంట యింటి పద్ధతులూ, ఆచారాలూ అన్నీ పరంపరాగతంగా వుండనే వున్నాయి. ఎటొచ్చీ మనము చేయవలసింది వాటి వుపయోగాలను తెలుసుకొని, గుర్తు పెట్టుకొని ఆచరించటము మాత్రమే.

పాలను గురించి ప్రత్యేకంగా ఒక మాట. అవి సామాన్యంగా త్వరగా చెడిపోవటానికీ, సులభంగా అంటు వ్యాధులు వాటి ద్వారా సోకటానికీ చాలా అవకాశాలు వున్నాయి. ఆవుగాని గేదెగాని వ్యాధి సోకినదయితే దానినుంచి తీసిన పాలలో సూక్ష్మ క్రిములు ప్రవేశిస్తాయి. మురికినీళ్ళతో పొదుగులు కడిగినట్లయితే వాటి వల్ల సూక్ష్మ క్రిములు పాలలో ప్రవేశిస్తాయి. పొదుగు వాచి వుండు పడి వున్న సూక్ష్మక్రిములు పాలలోకి వస్తాయి. పాలు పిండే వాళ్ళ చేతులూ పాల చెంబూ మురికిగా వుండవచ్చు. పైగా మురికినీళ్ళు పాలలో కలపనూ వచ్చు. వీటిన్నిటి వల్ల పాలలో సూక్ష్మక్రిములు ప్రవేశిస్తాయి. అలవాటు చొప్పున మన దేశీయులు పాలు వుపయోగించటానికి ముందు ఇంట్లో బాగా కాచి వుంచుతారు. ఇది చాలా మంచి పద్ధతి. దీనివల్ల పాలు బాగా వుడికినట్లయి చాలాసేపు చెడిపోకుండా వుంటాయి. పరిశుద్ధమైన పద్ధతులలో వచ్చిన (ప్రాస్తరైజు చేసిన) పాలు అసలు కాచే వుంటాయి. కాని-అనేక అసందర్భాల వల్ల అటువంటి పాలు (నీసాలలో వచ్చే పాలు) బాగా తిరిగి కాచటమే మంచి పద్ధతి. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలకు

పాలు ఇచ్చేటప్పుడు పాలలో నీళ్ళు కలపవలసి వస్తే ఆ విధంగా జరుగుతుంది. వెన్న తీసిన పాలపొడితో పాలు తయారు చేసేటప్పుడు వేడి నీళ్ళు ఉపయోగించాలి. తయారుచేసిన పాలను మళ్ళీ కాచాలి. కాచిన పాలతో ఏవైనా ఆహార వదార్థాలు పానీరు ఛన్నావంటివి తయారుచేసి, మూత లేకుండా అమ్మకానికి బయట పెట్టినప్పుడు పాలలో వుండే సూక్ష్మజీవులు ప్రవేశించి టాక్సిన్ విష వదార్థాన్ని తయారు చేయవచ్చు.

నీ రు

మన దేశపు జనాభాలో ఏడు మందిలో ఒకరు సక్రమంగా పరిశుభ్రము చేసిన పంపు నీళ్ళు వాడుకుంటారు. తక్కినవారు వారికి అందుబాటులో ఉన్న కాలువలు, ఏరు, బావులు, చెరువులు, గుంటల నుండి నీరు తెచ్చుకొని వాడుకుంటారు. ప్రజలు ఆరోగ్య వంతులయినా కాకపోయినా స్నానాలు చేయటము, బట్టలు ఉతకడము, రోగులు ఉపయోగించిన గిన్నెలు లోమి ఒత్తన కడగటము, గొడ్లను కడగటము కూడా ఆ నీటిలోనే. ఇది చాలా శోచనీయమైనది. అటువంటి నీరు టైఫాయిడ్, డిప్తీరియా, (గొంతులో వచ్చే జబ్బు) కలరా క్రిములతో కలుషితమై ఉండటము తథ్యము. ప్రజారోగ్య దృష్ట్యా పరిశుభ్రమయిన వడబోసిన నీరు కనీసము సిమెంటుతో గోడలు కట్టిన లోతైన బావుల నైనా సరే ఏర్పాటు చేయాలని దేశమంతా ఘోషిస్తున్నది.

ఇళ్ళలో త్రాగే నీటి కొరకు చేసే ఏర్పాట్లు ఏమిటి? త్రాగే నీటిని బాగా కాచా లన్నదే తీసికొని జవాబు. పచ్చివిగానే తినే కూరగాయలు, పచ్చళ్ళకు ఉపయోగించే వాటిని కడగటానికి వాడే నీటినిగాని, పాలలో కలపటానికిగాని, మజ్జిగ చేయటానికిగాని బాగా పచ్చళ్ళు చేయటానికి ఉపయోగించే వాటినిగాని మరగ కాచాలి. అది కాక పోతే ఉప్పురాళ్ళుగాని, పొటాసియమ్ ఫర్మాంగనేటుగాని, సుటికగాని వేసి నీటిని పరిశుద్ధము చేసుకోవాలి. ఇవన్నీ సూక్ష్మక్రిములను నాశనము చేసేవి.

నీటిని శుభ్రపరచే మరొక విధానము వడబొయ్యటము. ఒకదానిపై న ఒకటి రెండు కుండలు పెట్టాలి. పైనున్న దానిలో బొగుచూర పరవాలి. దానిపైన శుభ్రమైన ఇసుక పోసి పైనుంచి నీళ్ళుపొయ్యాలి. నుంచి తేటనీరు క్రింద ఉన్న కుండలోకి తొలుకు తుంది. ఆ నీటిని ఉపయోగించుకోవచ్చు. రాగి బిందెలో నీళ్ళుపోసి ఎండలో పెట్టే నట్లయితే ఆ నీళ్ళు మరగకాచిన నీటి మాదిరిగా ఉంటాయి.

మంచినీటి సప్లయ ఉన్న నగరాలలో కూడా జీర్ణకోశ సంబంధమైన బాధలు కలుగుతూ ఉంటాయి. వ్రతి దినము త్రాగే నీటిని కాచి ఉపయోగించితే ఈ ఉపద్రవాలు

కలిగవు. ఇంటినుండి బైటికి వెళ్ళినప్పుడు సీసాలలో భద్రపరచుకొన్న నీటిని, కాఫీ, టీలను మాత్రమే వాడుకునే పద్ధతికి కట్టుబడి ఉండటము మంచిది.

విసర్జనము

నీరు కలుషితము కావటానికి విసర్జించిన మలమువల్ల కలిగిన అపవిత్రముతోచాలా సంబంధము ఉన్నది. బంక విరేచనాలు గాని, కొంకి పురుగు జబ్బుగాని ఉన్న మనిషి మలంలో కూడా క్రిములు, పురుగులు కూడా బైటికి వస్తాయి. ఈ పురుగులు క్రిములు నీళ్ళు ఉన్నచోట నిలిచి ఉన్నట్లయితే వర్షము రాగానే అవి నీటిలో చేర్తాయి. మనుష్యుల కాళ్ళతోగాని, జంతువుల కాళ్ళకు అంటుకునిగాని అవి నీటిలోకి చేరుకుంటాయి. మలము నుండి అంటువ్యాధులు ఆహారానికి సోకవచ్చు. ఇవి మల విసర్జన తరువాత, శుభ్రము చేసుకున్న చేతివేళ్ళను బాగా కడుగుకొనకపోవటంవల్లనూ ఈగలు, ఎలుకలు, పక్షుల వల్ల కూడా సంభవిస్తుంది. కూరగాయలు చెడిపోవటంవల్ల, మట్టివల్ల ఎప్పుడూ ఇటు వంటివి జరుగుతూ ఉంటాయి.

నగరాలలో మురుగునీటి పారుదలకు మంచి ఏర్పాట్లు ఉండటంచేత విసర్జించిన మలము ఏ విధంగా బైటపడదెయ్యాలన్నది ఒక సమస్య కాదు. ఇతరచోట్ల - ముఖ్యంగా పాఠశాలల్లో - బాగా కట్టిన మురుగుదొడ్లు, లోతుగా త్రవ్విన గుంటలు ఎంతయినా అవసరము. వ్యక్తి స్థాయిలో మురుగుదొడ్డికి వెళ్ళివచ్చిన తరువాత సబ్బుతో శుభ్రముగా చేతులు బాగా కడుక్కోవాలని పిల్లలకు బోధించాలి. బాల్యములో తల్లి పిల్లలకు మల విసర్జన తరువాత శుభ్రపరచుకునే అలవాట్లను గురించి శిక్షణ ఇవ్వాలి. మురుగునీటి పారుదలకు తగిన ఏర్పాట్లు లేకపోవటంచేత మన దేశములో చాలావరకు బహిరంగంగా మలవిసర్జన జరుగుతుంది. కాలవలను, చెరువులను, బావులను కలుషితము చేయకుండా కనీసం ఇంటి ఉపయోగము కోసం నిలవచేసిన నీటితో శుభ్రపరచుకోవటము, ఆ నీరు నివాస గృహాలకంటే దిగువగా ఉన్నచోట్లకు పోయే విధానాన్నయినా అదులు చేయాలి. విసర్జించిన మలము మీద ఇసుక పొయ్యటంవల్ల అంటువ్యాధులు సోకే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. కుక్కలు, పిల్లులు మలవిసర్జన తరువాత కాళ్ళతో మట్టి గీకి పోస్తాయి. ఈ విషయంలో మనం వాటిని చూసి నేర్చుకోవాలి.

జంతువుల పేడను వాసన లేకుండా ఎరువుకోసం కొంత ఉంచుకొని, మిగతా దానిని గ్యాస్ ప్లాంట్ తో గ్యాసు తయారు చేసుకుని వంటకూ దీపాలకూ వినియోగించుకోవచ్చు. మానవమలము కూడా పేడకు బదులుగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. గ్యాస్

స్లాంట్లు చుట్టూ మరుగుదొడ్లు ఏర్పరచి, మలము తిన్నగా దానిల్లోకి వెళ్ళే ఏర్పాట్లు చేసి నట్లయితే గ్రామసీమలలో ఆరోగ్య రక్షణ, ఆరోగ్యము, శుచి, శుభ్రత, ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణమూ పెరుగుతాయి.

చెత్త

కూరగాయల పెచ్చులు, పండ్లతొక్కలు, మిగిలిపోయిన ఆహార పదార్థాలువంటి వంట యింట్లోని చెత్తమీద ఆశ్రంతో ఈగలు, దొడ్డింకలు, ఎలుకలూ తినటానికి గ్రుచ్చు పెట్టటానికి వచ్చి వాల్తాయి. ఇవన్నీ వ్యాధులను కలిగించేవే. ఈగలు మురుగు మీద గ్రుచ్చుపెట్టి, కాళ్ళతోనూ, దేహముతోనూ క్రిములను తీసుకువచ్చి ఆహార పదార్థాల మీద ప్రాచీ, వాటిమీద క్రిములను వదలిపెట్టి వెళ్ళుతాయి. దొడ్డింకలు కూడా ప్రతి వస్తువు మీద ప్రాచీతాయి. వంట యింట్లో, గిన్నెలమీద, వినురు రాళ్ళమీద, ఆహారము మీద ప్రాచీ జిగట విరేచనాలకూ, నీళ్ళ విరేచనాలకూ కారణమయిన క్రిములను వాటిమీద వదలి వెళ్ళుతాయి. ఎలుకలు ఆహార పదార్థాలను తినటమే కాకుండా వాటి శరీరాలలో ఉన్న క్రిములను కాళ్ళ ద్వారాను, మలమూత్రాల రూపంలోను ఆహార పదార్థాల మీద వదలి పెడతాయి.

నగరాలలో వంటియింటి చెత్త మూత ఉన్న డబ్బాలలో చేర్చి ప్రతిరోజూ మునిసిపాలిటీవారి చెత్త కుండీలలోకి వంపుతారు. గ్రామసీమలలో పనికిరాని ఆహారము గొడ్లట, కోడిపిల్లలకు పెట్టవచ్చు. అది కాకపోతే లోతుగా గుంటరీసి పాతిపెట్టవచ్చు. దేహ పరిశుభ్రత

మల మూత్ర నిసర్జన తరువాత దేహాన్ని శుభ్రపరచుకునే అలవాటు చాలా ముఖ్యమైనది. అలాగే ఇతర విషయాలలో శుభ్రత కూడా చాలా ముఖ్యమైనది. వంట చేయటానికి గాని, తినడానికి గాని, ఉపయోగపడే చేతుల ద్వారా క్రిముల అంటు వ్యాధులుగల రోగులు వాడిన వస్తువుల నుండి, డబ్బునుండి, మేడ పెట్ల రైలింగ్స్ నుండి, బస్సు, రైలు పెట్టెలకుండే హండిల్స్ నుండి, కుర్చీలు, బిల్లులు, కప్పులు, చంచాలు మొదలైన వాటినుండి వస్తాయి. వంట చేయటానికి ముందు తినటానికి ముందు చేతులు శుభ్రముగా కడుగుకోవటము క్రిములనుండి మనలను మనము కాపాడుకునే తెలివైన పద్ధతి. మనము తుమ్మినా, దగ్గినా, నోరూ, చుక్కూ బిట్టలతో మూసుకోవాలి. లేని పక్షములో క్రిములు ఎగిరి, ఆహారములో పడి, మరొకరి దగ్గరకు చేరుకుంటాయి. కాళ్ళ చుమ్మా ధూళికి మురికి అయి పోతాయి. కనుక కాళ్ళకు ఏదో ఒక రకపు పాదరక్షలు ఉపయోగించాలి. ప్రతిరోజూ ఉదయం స్నానము చేయటమూ, ఉతికిన బట్టలు ఘరించటమూ, బట్టలు

ఉతికి ఎండలో ఆరవేయటమూ - ఇవన్నీ ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతులూ ఆచారాలూను. ఇవి మురికి తిన్నగా మన ఆహారంలోకి ప్రవేశించకుండా ఉండటానికి తోడ్పడతాయి. చాలా మంది భోజనాలు చేసే రెస్టారెంట్ల లోనూ, హోటళ్ళలోనూ, హాస్టళ్ళలోనూ, పెండ్లి విందులలోనూ ఆరోగ్య కరమైన ఆచారాలను పాటించటము అన్నిటికంటే ముఖ్యమైనది.

పాత్రలు

తాళలాడే వంట యిల్లు, మిలమిల మెరసే పాత్రల దొంతరలూ వరుసలూ, పెనాలు, పళ్ళెలూ మన దేశంలో అసాధారణమేమీ కాదు-మామూలే. కాని ఈ మెరుపు మనను మోసగించేది కావచ్చు. గిన్నెలు తోమటానికి సాధారణంగా నేలమీది మట్టిని ఉపయోగిస్తారు. ఆ మట్టిలో మనుష్యుల నుండి, గొడ్ల నుండి వచ్చిన క్రిములు ఉండ వచ్చు. పాత్రలు తోమటానికి పరిశుభ్రమైన మట్టిని ప్రోగుచేసి గిన్నెలో గాని చెక్క పెట్టెలో గాని భద్రపరచుకోవాలి. కట్టెల బూడిద, ఇటుక పొడి, బొగ్గుపొడి మొదలైనవి ఆరోగ్య కరమైనవే కాక- మంచి సాధనాలు. పాత్రలు కడిగిన తరువాత పాతగుడ్డ పెట్టి తుడవటము చేసిన మంచి పనంతా పాడయి పోవడానికే. నీళ్ళు ఒడిపిన పళ్ళెలు ఎర్రటి ఎండలో ఆర బెట్టటము అందరికీ అందుబాటులో ఉన్న క్రిములనుండి శుభ్రపరచే విధానము.